

Urheberrechtlich geschütztes Material

**Thorsten Schäffer**

Der kleine

# Rücken Ratgeber

**Wie Rückenschmerzen entstehen und  
was Sie sofort dagegen tun können**

Kostenlos von Ihrem Fitnessclub



Testen Sie  
uns jetzt:  
**Testwoche**  
Sie sparen  
**50,- Euro**

[www.fitnessstudio-bewertung.info](http://www.fitnessstudio-bewertung.info)

Empfohlen von:

# Fitnessstudio Bewertung

*Weil 's einfach besser ist.*





Bild: Mitglied im Fitnessclub Vitafit

Hallo!

Mangelnde Bewegung und ständiges sitzen oder stehen bei der Arbeit sind dafür verantwortlich, dass über 80% der Deutschen unter Rückenschmerzen und Verspannungen leiden! Dabei gibt es eine ganz einfache Methode dem vorzubeugen.

Denn wer zwei Mal pro Woche etwas für seine starke Rückenmuskulatur tut, stabilisiert nicht nur seine Wirbelsäule. Er reduziert auch Schmerzen und löst Verspannungen mit der Zeit oft völlig auf.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten die Gründe, warum so viele Menschen unter Ihren Beschwerden leiden und was Sie sofort tun können, um Ihre eigenen Rückenprobleme in den Griff zu bekommen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!



Bild: Kursangebote für einen starken Rücken und weniger Beschwerden

## Grund 1 – Bewegungsarmut im Alltag

Etwa jede vierte Krankmeldung geht laut Statistik auf das Konto von Rückenbeschwerden und damit verbundenen Kopfschmerzen zurück.

Vor allem die Lendenwirbelsäule und der obere Hals- und Nackenbereich ist meist von Schmerzen und Verspannungen betroffen. Doch woher kommen diese Beschwerden?

Die Bewegungsarmut, die die meisten Menschen heute haben, gab es früher nicht. Wir sitzen beim Frühstück, im Auto, in der Bahn, im Büro, beim Mittagessen... und so setzt sich der Tag fort, bis wir abends auf der Couch sitzen und sogar meinen „Das hast Du Dir jetzt verdient!“

Vielfach bemerken wir nicht einmal, dass diese extrem einseitigen Bewegungen für den Rücken und die Muskulatur reines Gift ist. Die Muskulatur verkümmert und kann Ihren stabilisierenden Eigenschaften nicht mehr nachkommen. Der Körper reagiert mit kleinen oder größeren Schmerzreaktionen bis hin zu degenerativen Erkrankungen.

Bandscheiben und Wirbelgelenke werden überlastet, weil wirbelstabilisierende Muskeln schleichend schwächer werden.





Bild: Sauna, Entspannungsangebote und leichtes Training verbessert die Stressresistenz

## **Grund 2 - Stress und Hektik nehmen immer mehr zu**

Führt eine hohe Alltagsbelastung - also z.B. auch Stress – dazu, dass Sie sich nicht ausreichend bewegen? Stress ist ein großes Gesundheitsrisiko und führt nicht zuletzt zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Unsere Muskulatur, allen voran im Schulter- und Nackenbereich, verkrampft und zieht sich so stark zusammen, dass die Durchblutung nicht mehr optimal funktioniert.

Wir nehmen das dann als schmerzhafte Verspannungen wahr und versuchen mit Wärmekissen und Salben dagegen zu arbeiten. Ständig angezogene Schultern, bedingt durch Stress zu Hause oder im Büro, sorgen beispielsweise für diese Verspannungen.

Selbst Massage bringt oft nur kurze Verbesserung, da nicht an der Ursache gearbeitet wird. Gegen Stress und Hektik hilft am besten lockernder Ausgleichssport in Form von Bewegungs- und Ausdauertraining. Auch entspannende Rückenurse, wie sie im qualifizierten Fitness Club angeboten werden, können helfen, dass Muskulatur nicht mehr so stark verspannt, die Beweglichkeit steigt und die Muskulatur stärker wird.

Etwas Zeit für sich nehmen, den Stress dadurch reduzieren. Mäßige, aber regelmäßige Bewegung heißt dabei die neue Devise.



Bild: Ohne Fleiß kein Preis – oder erst sähen, dann ernten!

### **Grund 3 – Wir wollen lieber eine Pille**

Wie schon erwähnt sorgen Bewegungsarmut sowie Stress und Hektik für Verspannungen und Rückenschmerzen. Aber wenn Sport und Bewegung so gut helfen, wie alle sagen, warum tun es die wenigsten?

Die meisten Menschen nehmen lieber Schmerzmittel. Nach dem Motto „Was von alleine kommt, geht auch von allein.“ oder „Irgendwie muss ich weiter funktionieren!“ versuchen Sie die Schmerzen auszuschalten, statt mit gezielten Übungen dagegen zu arbeiten.

Diese Menschen nehmen in Kauf, ihre Bandscheiben zu schädigen, denn es gibt ja einen Grund für die Verspannungen! Nämlich z.B. einseitige, falsche Belastungen durch zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, vor dem Fernseher oder im Auto. Oder auch viel Stehen macht sich auf Dauer schmerzhaft bemerkbar. Sie können nicht nur die Bandscheiben schädigen, auch die Muskulatur von Rücken, Rumpf, Nacken und Schultern muss dann erhöhte Haltearbeit leisten. Ist die Muskulatur wenig trainiert, kommt es schnell zu Problemen der Muskulatur. Aussagen wie „Mein Rücken bringt mich um!“ sind die Folge eines jahrelangen Verdrängens und einer Schmerzunterdrückung! Aber wir haben für Sie drei Sofort-Maßnahmen, mit denen Sie noch heute starten können:



Bild: Ein bisschen „über sich hinaus wachsen“ hilft schon, um sich viel besser zu fühlen. Hier: Motivation im Vitafit!

## **Sofort-Maßnahme 1 – Mehr Bewegung im Alltag**

Achten Sie darauf Ihren Alltag bewegungsfreundlicher zu gestalten und sorgen Sie dafür, dass Sie auch zum Beispiel bei der Arbeit regelmäßig aufstehen müssen oder entsprechend abwechslungsreiche Pausen machen.

Gehen Sie zumindest kurze Strecken grundsätzlich zu Fuß und achten Sie darauf, wenn Sie lange sitzen, immer wieder kleine Bewegungen im Rücken zuzulassen.

Strecken Sie sich regelmäßig und kreisen Sie die Schultern. Zum Beispiel können Sie sich die Erinnerungsfunktion Ihres Mobiltelefons zu Nutze machen und sich alle 30 Minuten an ein kurzes Bewegungsprogramm erinnern lassen.

Egal wie viele Aufgaben Sie zu bewältigen haben, verzichten Sie nicht auf ein regelmäßiges kurzes Bewegungsprogramm. Es ist ganz einfach.



Bild: Ruhe finden in Pausen und bei moderater Bewegung

## **Sofort-Maßnahme 2 – Achten Sie auf Entspannungspausen**

Es ist weniger wichtig jede Woche zur Massage oder in die Sauna zu gehen, auch wenn diese beiden Methoden sehr zu empfehlen sind. Viel wichtiger aber sind kurze Entspannungspausen im Alltag, in denen Sie sich für einen Augenblick Ihren Tagträumen hingeben oder bewusst Ihre Atmung wahrnehmen. Sie können auch ganz bewusst die Schultern fallen lassen. Sie werden sich wundern, wie schnell die Anspannung von Ihnen fällt.

Auch gezielte Entspannungstechniken, wie Sie oft in Kursen in Fitness-Clubs erlernt werden, können Ihnen helfen auch mitten im größten Stress schnell zu entspannen und mit wenigen Atemzügen die Schultern ganz zu entspannen.

Wie Sie durch Sport aktiv Stress abbauen und Glückshormone freisetzen, das verraten wir Ihnen gerne bei einem entspannten Gespräch.



**Wichtig:**

**Nichts wirkt positiver auf Ihren Rücken, als regelmäßige und gezielte Bewegung. Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „Gezieltes Training zur Schmerzreduktion“.**

**Sofort-Maßnahme 3 – Testen Sie ein Programm, das Ihnen hilft**

**Bitte beachten Sie dazu die letzte Seite!**

# VIP-Einladung:

**Beratung + Probetraining „Gesunder Rücken“ + Testwoche**  
(im Wert von 50,- €)

**Wir nehmen uns gerne in einem 1:1 Gespräch Zeit für Sie! Wenn Sie Ihre Beschwerden reduzieren oder dafür sorgen wollen, dass diese erst gar nicht entstehen, dann starten Sie jetzt und rufen Sie uns an!**

**Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter:**

**Tel. 040 – 811 455**

**Fitness Club Vitafit GmbH**

