

Krafttraining für Rücken



David Geisshüsler

diplomierter Fitnessinstruktor

Fast jeder weiss, wie es sich anfühlt, wenn man sich vor Schmerzen kaum bewegen kann. Man fühlt sich wie gelähmt und würde sich am liebsten nie wieder bewegen. Sich schonen ist aber der falsche Weg, den Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

Ich selbst kämpfte jahrelang gegen Rückenschmerzen, ich hätte mich sogar beinahe operieren lassen. Heute bin ich nahezu beschwerdefrei, und ich erkläre hier gerne, wie man die Rückenschmerzen schnell wieder loswird.

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen und Erkältungen die Volkskrankheit Nummer 1. Da wir unser Leben immer bewegungsärmer gestalten und die meisten von uns eine sitzende Tätigkeit ausführen, verkümmern unsere Muskeln, und Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Auch einseitig ausgeführte Tätigkeiten oder einseitiger Sport können durch die entstandenen Dysbalancen in den Muskeln zu Rückenschmerzen führen.

Ausreichend Bewegung ist das Wichtigste, um die Schmerzen loszuwerden. Krafttraining an Maschinen oder mit den Hanteln ist dafür besonders geeignet. Auch Gruppenfitnesskurse wie Body-Pump und ähnliche eignen sich sehr gut. Wer aber wirkliche Besserungen erzielen will, muss mehrmals pro Woche regelmässig trainieren. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Trainer ein gutes Programm zusammenstellen.

Auch Stress kann zu Rückenschmerzen führen. Durch Stress verspannt sich die Rückenmuskulatur und verursacht Schmerzen. Machen Sie mal lieber einen Spaziergang, wenn Sie der Ärger packt.

Mit gezielten Rücken- und Nackenmassagen lockere ich bei meinen Massage-Klienten nachhaltig die Verspannungen. Die manuelle Druckeinwirkung wirkt zudem beruhigend oder aktivierend auf sensibilisierte Nervenbahnen. Bei Rückenschmerzen, die durch Stress hervorgerufen wurden, hilft es, den ganzen Körper in die Behandlung miteinzubeziehen.

Wettbewerb: Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Training à 1 Stunde bei Dauids Fitnesscenter Ebikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an redaktion@anzeiger-luzern.ch; Stichwort: Dauids Fitnesscenter. Einsendeschluss ist am 10. Mai um 24 Uhr.