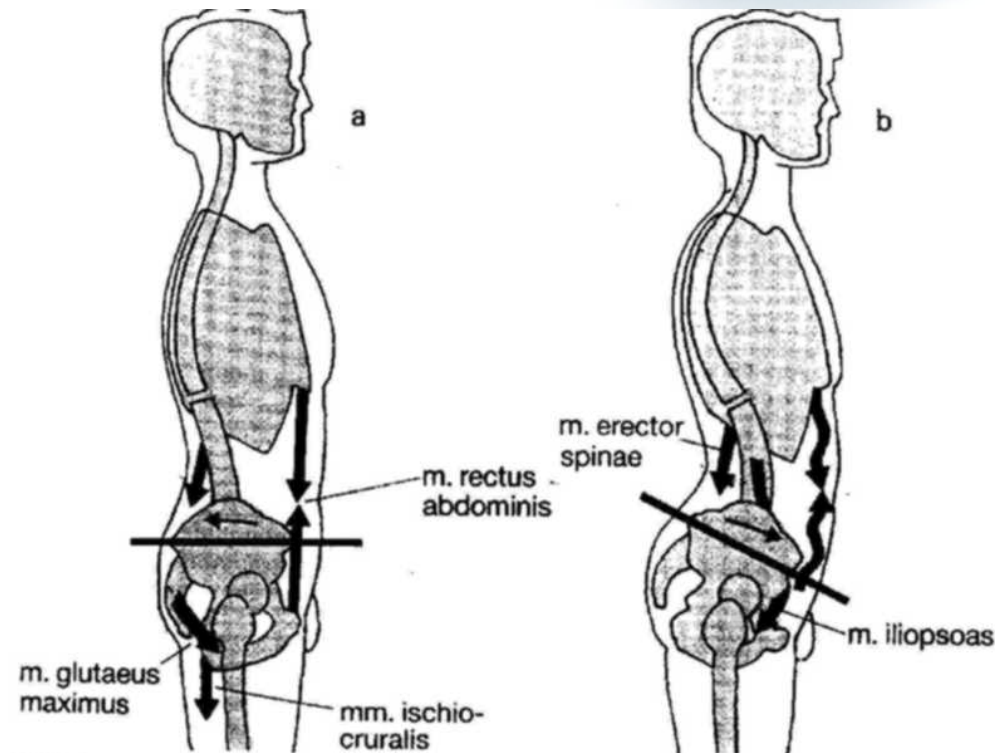


## Rückenprobleme

Vor allem der untere Rücken im Lendenwirbelbereich ist bei sehr vielen Menschen in der westlichen Zivilisation ein Schwachpunkt, der Mühe macht und bei einigen an die existenzielle Substanz gehen kann. Bandscheibenreizungen und Bandscheibenvorfälle (Diskushernie) sind einmal erworbene Mängel, welche sich aber vielfach kompensieren lassen. Von einer Operation abgesehen steht ein Muskelaufbau, der die Wirbelsäule entlasten und stützen hilft, im Vordergrund. Die Praxis zeigt immer wieder, dass in den meisten Fällen eine Verdoppelung der muskulären Leistungsfähigkeit notwendig ist, dass wir uns aus dem Rückensyndrom befreien können. Dazu sind eine verbesserte Stressbelastbarkeit und ein leistungsfähigeres Immunsystem sehr unterstützend, damit uns der Schwachpunkt Rücken nicht mehr dominiert. Um überhaupt eine muskuläre Verdoppelung der Leistungsfähigkeit zu erreichen, brauchen wir eine durchschnittlich entwickelte Herzkreislaufleistungsfähigkeit und ein Energie-

Bereitsstellungsvermögen. Diesen Zusammenhang gilt es unbedingt zu beachten. So stellt das Herzkreislauftraining die Basis, damit wir uns nachhaltig aus dem Rückensyndrom befreien können. Die Stressbelastbarkeit und die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ist auch in einem grösseren Mass von einer guten Herzkreislaufleistungsfähigkeit und einem regelmässigen, massvollen Ausdauertraining abhängig. Leider führen die passiven Therapien nur zu momentanen Linderung und zu keiner nachhaltigen Verbesserung. Entscheiden wir uns also für die erfolgsversprechenden aktiven schonenden Massnahmen, zum Beispiel bei Silver Gym. Silver Gym bietet eine ganzheitliche Trainingsmöglichkeit. Sie wagen zwei gratis Probetraining, inklusive Leistungstest, um ihre Ausgangsleistungsfähigkeit zu bestimmen. Das kann für Sie der Beginn zu einer beschwerdefreien Zeit werden.

Die Beckenschiefstellung (siehe nachfolgende Abb. Figur b) ist das Resultat zu schwacher Bauchmuskulatur und Gesässmuskulatur. Weitere Muskeln sind an der Haltung und der Stabilität im Lendenwirbelbereich verantwortlich. Sich unter Belastung länger gerade halten können ist das Ziel eines erfolgreichen Rückentrainings.



Ein Muskeltraining welches das Becken beim Bewegungsablauf stabil halten hilft, entlastet die Wirbelsäule beträchtlich ebenso das Hüftgelenk und auch das Knie. Wenn bei jedem längeren Schritt und beim Stufen überwinden (Treppenlaufen) sich das Becken um plus minus 15 Grad bewegt, ist im

Lendenwirbelbereich mit ungünstigen Belastungen zu rechnen. Das Training der Abduktoren und des Gesässmuskels tragen einen wesentlichen Teil zur Beckenstabilität während des Bewegungsablaufes bei.

