

Silver Gym News

06/2004

Rückgrat bilden!

Von Martin Urs Klöti

Leiter und Inhaber Silver Gym. Schreibt unter anderem gerne Satiren!



Rückgrat bilden. Eine Redewendung, die oftmals auch im übertragenen Sinn seine Verwendung findet. Am Rückgrat hängt alles, am Rückgrat hängt viel! Wir gehören zur Gattung Wirbeltier. Wir haben uns im Laufe der entwicklungsgeschichtlichen Evolution gegenüber den wirbellosen Tieren Vorteile verschaffen können. Ich denke nicht, dass wir diesen Vorteil wieder abgeben wollen, oder etwa doch?



von A. Paul Weber „Rückgrat raus!“

Also schenken wir unserem Rückgrat die entsprechende Beachtung und schauen wir, dass uns das Rückgrat nicht abhanden kommt. Warum nicht einmal im Sommer, wenn sich der Rücken „still hält.“ Sozusagen antizyklisch vorbeugend, damit uns nicht ab Oktober/November bis zu den wärmeren Zeiten der Rücken wieder zu schaffen macht?

Die Wirbelsäule allein schafft dies nicht. Sie brauchen dazu noch eine kräftige Muskulatur. Erstaunt bin ich immer wieder, wie sich Freizeitsportler Höchstbeanspruchung aussetzen, ohne dass sie eine genügend entwickelte Muskulatur haben. Wenn sogar das Liegen Schmerzen verursacht, sollten eigentlich die Alarmglocken läuten. Ein Wasserbett muss her! Also zurück ins Wasser.

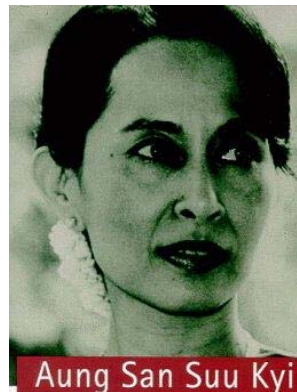
Entwicklungsgeschichtlich haben Wirbeltiere etwa vor ca. 420 Millionen Jahren begonnen sich auf festem Boden auszubreiten. Vielleicht wollen wir wieder zurück ins Wasser. Die Evolution ist noch nicht abgeschlossen, aber leider müssen wir an heute denken. Unsere Lebensqualität hängt trotz allen Unterstützungen und medizinischen Errungenschaften von unserem eigenen



Dazutun ab. Der Wunsch, versorgt, unterstützt und gestützt zu werden ist eine verständliche, aber unheilvolle Entwicklung. Wir geraten in eine Sackgasse. Ohne Rückgrat jedes Einzelnen und die Rückgräte einer ganzen

Gemeinschaft (Kultur) werden wir verlieren. Es ist an der Zeit, sich von einer Versorgungsgesellschaft wieder in eine Verantwortungsgesellschaft zu wandeln. Es beginnt auch am Erhalt unseres eigenen Körpers.

Die Friedensnobelpreisträgerin Aung Suu Kyi, die sich in Burma um die Freiheit gegenüber dem



Aung San Suu Kyi

Militärregime einsetzt und unter Hausarrest gesetzt wurde, trainiert mit einem Kraftgerät regelmässig ihren Rücken. Dazu trainiert sie jeden Morgen nach der Meditation die Ausdauer. Nicht

gerade begeistert liess sie verlauten, aber umso bewusster; „Die Freiheit lässt sich nicht erkaufen“. Die Freiheit für andere, aber auch die eigene ist mit „Arbeit“ verbunden. Vielleicht ist aber die „Neue Freiheit“ in unserer Wohlstandsgesellschaft die Freiheit „nichts zu tun“. Es hat ja genügend Helfer, die ihren Helfertrieb ausleben wollen, wenn ich dann gleichwohl Ansprüche an meine Unversehrtheit stelle. Es steht ausser



Können wir uns den Luxus leisten getragen zu werden? Befürchten wir, dass wir mit einem starken Rücken die andern tragen müssten?

Zweifel, dass wir nicht auf die Errungenschaften der Heilkunde und der chirurgischen Medizin verzichten wollen und sollen. Es gehört zu unserer Kultur. Nur ist es bequem, von einer hochentwickelten Wiederherstellungsindustrie zu konsumieren und dabei zu vergessen, dass wir gewissen Verläufen selber aktiv vorbeugen können. Es ist nicht alles schicksalsbedingt, wir können wählen. Es liegt bedeutend mehr in unserem eigenen Einflussbereich, als wir gemeinhin annehmen. Packen wir's an, investieren wir in uns selbst, bilden wir Rückgrat, vorbeugend oder mangelkompensierend. Wir tun etwas für uns selbst aber auch für die andern. Wir stehen im Wettbewerb zu den anderen Kulturen mit vielleicht mehr Rückgrat.

Ich habe mir überlegt, wie ich im Zeitalter der Gläubigkeit an die Medizinmänner ein Trainingsvorschlag kommunizieren soll und ich bin merkwürdigerweise, nehmen Sie es mir nicht übel, auf die bekannteste Lesart gestossen.

Rezept:

Rückentraining bei Silver Gym



www.silvergym.ch/rehab.htm

Indikationen/Anwendungsmöglichkeiten

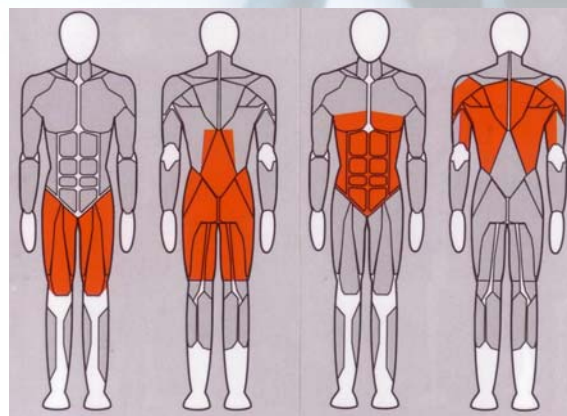
Gegen Rückenschmerzen, Kraftlosigkeit und für eine höhere Belastbarkeit.

Anwendungseinschränkungen

Akuter Bandscheibenvorfall mit Blockierungen, starken Schmerzen und Lähmungserscheinungen. Fragen Sie im Zweifelsfalle Ihren Arzt.

Zusammensetzung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Entwicklung der Gesässmuskeln, Schenkelanzieher und Schenkelabspreizer, Therapie für verkürzte Muskeln des Oberschenkels



Siehe auch unter:

www.silvergym.ch/PDFs/Rueckenproblemewe_b_sg.pdf

Dosierung/Anwendung

Anwendungsempfehlung:

für einen spür- und messbaren Fortschritt mindestens zwei bis drei Mal pro Woche. Therapiedauer: über 6 bis 12 Monate. Danach zum Standerhalt eines starken Rückgrates ein bis zweimal die Woche, Zeitdauer unbegrenzt.

Verabreichung:

Durch kompetente Einführung von Silver Gym in ein differenziertes Muskelaufbautraining.

Interaktionen/ergänzende Unterstützung

Schonendes und massvolles Herzkreislauftraining

Verträglichkeit

Gute allgemeine Verträglichkeit. Abwehrreaktionen durch eine passive Grundhaltung und dem Wunsch, körperliche Schmerzen zu behalten.

Nebenwirkungen

Bessere Körperhaltung, erhöhte Risikobereitschaft, höhere Ansprüche an Mitmenschen.

Steffisburg Silver Gym 1.6.2004/Mk