

Unser Partnernetzwerk stellt sich vor:

Rückenfit - „Rückenbeschwerden und Körperhaltung“

ein Beitrag von e-training

Fast jeder hat oder hatte schon einmal Beschwerden am Rücken. Doch woher kommt die Volkskrankheit Nr.1 und wie kann man effektiv dagegen vorgehen? Oft wird vermutet, dass das viele Sitzen der Auslöser für die meisten Rückenprobleme ist. Sitzen begünstigt Rückenprobleme, ist jedoch in den meisten Fällen nicht der Auslöser.

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden als Ursachen mehrere Punkte genannt. Hierzu zählen körperlich anstrengende Arbeit, sowie Tätigkeiten, die mit einer Fehlbelastung einhergehen, aber auch Bewegungsmangel. Beispiele sind das Tragen und Heben von Lasten, ungünstige Körperhaltungen oder Faktoren wie Stress, die Altersgruppe, die Ernährung und die Umwelt. Die Auslöser sind sehr vielfältig und meist eine Kombination aus mehreren dieser Risikofaktoren. In jedem Fall geht stets eine Fehl- bzw. Überbelastung voraus und sorgt damit für eine ungünstige Körperhaltung.

Um diesem Bewegungsmangel und damit den Rückenbeschwerden zu entkommen, sollten zunächst folgende Risikofaktoren im Alltag protokolliert werden:

1. Wie ist meine Körperhaltung?
2. Wie oft hebe oder trage ich Lasten?
3. Wie hebe oder trage ich Lasten?
4. Arbeite ich oft in ungünstiger Haltung?
5. Habe ich einseitige Arbeiten bzw. Belastungen?
6. Wie ist meine Ernährung?
7. Schaffe ich es, mich mindestens 30 Minuten pro Tag zu bewegen?
8. Wie ist mein Stresslevel?

Diese Fragen helfen bspw. Ihrem Gesundheits- und Rückentrainer eine erste Einordnung durchzuführen, um Ihnen zu einem gesünderen Rücken zu verhelfen. Im zweiten Schritt werden Gewohnheiten und Haltungen trainiert, korrigiert und in den Alltag integriert.

Sagen Sie Ihren Rückenbeschwerden mit e-training Gesundheitszentren Ade.



Seit diesem Jahr sind e-training und die Bürgergemeinschaft Nordweststadt e.V. Partner rund um das Thema Gesundheit. So profitieren alle Mitglieder sowie direkte Angehörige der Bürgergemeinschaft von dem geschlossenen Rahmenvertrag und erhalten Rabatte und Vergünstigungen bei allen Dienstleistungen. Infos und eine unverbindliche Beratung erhalten Sie unter <https://www.e-fitnessclub.de/> oder unter der Telefonnummer 0721- 97 66 91 54.

Pressewart e-training
Orhan Erdal

