

Gehören auch Sie zu den 2,3 Millionen Österreichern, die an manifesten Wirbelsäulenbeschwerden leiden oder zu den 90% der Erwachsenen, die an gelegentlichen Rückenbeschwerden laborieren (Quelle: profil Nr. 21, Mai 2011)? Oder wollen Sie vorsorglich etwas tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Vielleicht haben Sie schon den einen oder anderen Bandscheibenvorfall hinter sich oder oft Verspannungen und Kopfschmerzen.

Nehmen Sie es nicht einfach hin! Starten Sie das richtige Bewegungstraining! Denn nur eine starke, ausgeglichene und richtig eingesetzte Muskulatur entlastet ihre Wirbelsäule und ihre Gelenke.

Im neuen Rücken-Fit-Kurs des CLUBA. (8 Einheiten - mit maximal 8 TeilnehmerInnen) werden sie individuell betreut - unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten. Die aufrechte Haltung, die Stabilisierung der Wirbelsegmente und richtiges Bewegen sind die Eckpfeiler dieses Kurses.

AUFRECHT STEHEN.

Das Erlernen des "aufrechten Stands" gehört zu den schwierigsten, aber auch wichtigsten Übungen im Kurs Rücken-Fit. Jahrelange Fehlhaltungen, falsches Tragen von Taschen oder Kleinkindern, Schmerzen, aber auch Kummer und Ängste führen zu einem "Hängen in den Strukturen" – mit Belastungen der Gelenke und Bandscheiben, Verspannungen und Verkümmern von Muskulatur. Anleitungen wie "Steh gerade!", "Brust raus, Bauch rein!" oder "Schultern zurück!" (wie wir sie ja alle aus unserer Kindheit kennen, gern aber auch an Kinder weitergeben) sind nicht nur nicht hilfreich, sondern führen zu falschen Korrekturen. Denn jede "aufrechte Haltung" beginnt bei den Füßen, setzt sich über Knie und Becken in den Rücken fort - bis rauf zu Schultern und Kopf. Und tanzt eine dieser Körperregionen aus der Reihe, gerät das ganze Gefüge aus dem Gleichgewicht. Die "neue aufrechte Haltung" muss aber nicht nur erlernt, sondern auch im Kopf abgespeichert werden, damit sie im Alltag ganz automatisch eingenommen wird.

STABILISIEREN.

Für den Schutz und die Stabilisierung der einzelnen Wirbelsäulen-Segmente ist das sogenannte "Core-System" zuständig. Darunter versteht man eine Gruppe von tiefliegenden Muskeln. Im Idealfall ist dieses System automatisch aktiv. Aus unterschiedlichsten Gründen versagt dieses System aber oft (Schmerzen, Operationen, Kaiserschnitt, Fehlhaltungen usw.). Im Rücken-Fit-Kurs lernt man, sein Core-System wieder anzusprechen, zu spüren, bewusst zu aktivieren und in Verbindung mit der Atmung zu bringen. Langfristig führt das Training des Core-Systems wieder zu einem automatischen Funktionieren. Kurzfristig ist aber auch die bewusste Anspannung ein wichtiger Schutz für die Wirbelsäule bei allen Alltagsbelastungen.

RICHTIG BEWEGEN.

Da man nicht nur den ganzen Tag steht, sondern eigentlich viel in Bewegung ist, geht es im nächsten Schritt darum, alle Bewegungen auch rückengerecht und gelenkschonend durchzuführen. Aber nicht nur die richtige Ausführung der Bewegungen wird hier gelernt, sondern auch die Gelenke werden mobilisiert, die notwendige Muskulatur gekräftigt und der Bewegungsumfang wird erweitert.

Die nächsten CLUBA.-Rücken-Fit-Kurse starten Mitte September. Sie werden von Monika Foret geleitet (Dipl. Rücken-Trainerin). Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie am besten gleich an! Unverbindliche Voranmeldungen werden jederzeit entgegengenommen.

(CLUBA.-Hotline.: 0676-88780355)

www.cluba.at

CLUBA.