



Postwurfsendung per Tagespost

Training der Rückenmuskulatur:

Dem Schmerz den Rücken kehren!

NEU-ERÖFFNUNG Rückenzentrum Xanten

mehr dazu auf Seite 2



„Haben Sie heute Rückenschmerzen?“

Eine Frage, die ca. jeder Dritte in Deutschland sofort mit „Ja“ beantwortet. Bei 8 von 10 Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rückenmuskulatur. Was dem Körper fehlt, ist der gezielte Widerstand, um die Muskulatur zu stärken, die das Skelett stabilisiert. Dies macht sich ganz besonders bei der empfindlichen Wirbelsäule bemerkbar.

Die jährlichen Kosten, verursacht durch Rückenschmerzen, betragen pro Kopf ca. 1322,00 EUR laut Helmholtz Zentrum München und der Universität Greifswald. Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 48,9 Milliarden Euro in Deutschland. Diese Tatsache bereitet nicht nur den Krankenkassen aufgrund der hohen Ausgaben Kopfschmerzen, sondern natürlich auch den Betroffenen: **Sie geraten meist in einen Teufelskreis aus Injektionen und Krankschreiben hinein und verspüren dennoch keinen dauerhaften Erfolg!**

Doch **der Ausweg** liegt ganz nah: Die sensible Säule unseres Körpers – die Wirbelsäule – kann durch ein **gezieltes Kräftigungstraining** der umliegenden Muskulatur, sowohl im Halsbereich, im beweglichsten Teil der Wirbelsäule, als auch im Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich unterstützt werden. Die Stärkung der Muskeln kann zu deutlicher Schmerzreduzierung bis hin zur Schmerzfreiheit führen, die Funktion der Wirbelsäule als Stütz- und Bewegungsapparat wird unterstützt, Haltungsschäden wird entgegengewirkt und damit eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität erzielt. **Schon 2 Mal pro Woche 30 Minuten gezieltes Training der Muskulatur bilden eine ausreichende Basis für Ihre Gesundheit!** Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten, wie Sie der Volkskrankheit Nr. 1 entgegenwirken können.

Viel Spaß beim Lesen und beste Gesundheit wünschen Ihnen die Rückenspezialisten vom Life Sports in Xanten.



Wann haben Sie das letzte Mal an Ihren Rücken gedacht?
50 Interessierte erhalten

1 kostenlosen Kennenlerntag mit Personal-Trainer

gültig bis 15.11.2010
Mehr dazu auf Seite 4

Rückenzentrum Xanten

- Wo ist der Schmerz?
- Überprüfung der Gelenkstellung
- spezifische Rückenanalyse
- Was ist zu tun?

Wirbelsäulen- und Gelenkberatung

- Individualisierung des Rücken-Gelenk-Bewegungsprogrammes mittels Überprüfung der Muskelkraft, des Kraftverteilungsverhältnisses sowie der Gelenkbeweglichkeit und der Schmerzempfindlichkeit.

Individualisierung

- unterstützendes, motivierendes Gruppentraining
- Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Rücken & Stretch, BBP (Ganzkörperkräftigung)

Gruppentraining

- überwachtes Grundlagentraining, konzentrisch/exzentrisch für Kraftausdauer
- einfach, wirksam, gelenkschonend
- chipkartengesteuert, sicher und bequem

Therapeutischer Kräftigungszirkel

- ganzheitliches Kräftigungstraining für Ihre Muskulatur
- Wirbelsäulentraining
- Training bei muskulären Dysbalancen
- unterstützt das gezielte Rückentraining

Rückenzirkel

- 8 Wochen Rückenprogramm
- ausführliche Eingangsuntersuchung
- spezifisches, rückenorientiertes Kräftigungstraining
- Bewegungs- und Verhalten coaching
- Erfolgskontrolle

Rückenkurs

Der Lendenwirbel – unser Last-Esel?

Die Lendenwirbelsäule hat wesentlich mehr Körpergewicht zu tragen als die Brust- oder Halswirbelsäule, denen sie in Sachen Beweglichkeit hingegen klar nachsteht. Vor diesem Hintergrund sind die Lendenwirbel deutlich kräftiger ausgebildet.

Der Bereich, den wir als Lendenwirbelsäule bezeichnen, setzt sich aus fünf Wirbeln und den dazwischenliegenden Bandscheiben, die als eine Art Stoßdämpfer fungieren, zusammen. Wenn man die Wirbelsäule von oben nach unten verfolgt, kann man feststellen, dass die Wirbel im Lendenbereich kräftiger und umfangreicher werden. Auf der Lendenwirbelsäule lastet der meiste Druck von oben. Hier, wie in der gesamten Wirbelsäule, zweigen rechts

und links von den Wirbeln Nerven ab, die den Körper mit „Strom“ versorgen. Besondere Reizpunkte stellen die Übergänge zwischen Lendenwirbel 4 (L4) und L5 sowie zwischen L5 und dem Kreuzbein, dort hat der Ischiasnerv seinen Ursprung, dar.

Aufgrund der hohen Druckbelastung und Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule treten in diesem Bereich ca. 60% aller Bandscheibenvorfälle auf.



Rückenschmerz – ein Kraftproblem

Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab. Bei der Mehrzahl der Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rumpfmuskulatur.

Diese Probleme sind vorwiegend auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, insbesondere ein Defizit an ausreichend muskulärer Belastung. Denn ohne angemessene Kraftbelastung geht der größte Teil unserer Muskulatur verloren. Das Ergebnis: Ein deutlich zu schwacher Körper, der seine natürliche, alltägliche Aufgabe nicht mehr erfüllen kann. Schmerzbedingt nimmt man Schonhaltungen ein und der Teufelskreis dreht sich zu Ihrem Nachteil immer weiter.

Gesundheitsorientiertes Training

Hier setzt das spezielle Rückentraining im Rückenzentrum an. Nach Ermittlung des IST-Zustandes stellen die betreuenden Trainer die individuellen Übungen in einem leicht verständlichen Trainingsplan zusammen.

Danach beginnt das Training an ausgewählten Geräten, um ein Höchstmaß an Wirksamkeit zu garantieren.

Das gezielte und ganzheitliche Rückenprogramm richtet sich an Frauen und Männer mit Rückenproblemen, eignet sich aber auch hervorragend zur Prophylaxe. Mit dem Rücken-Fit-Training bauen Sie gezielt Muskulatur auf und Ihre Muskelkraft nimmt zu. Die Wirbelsäule und die Bandscheiben werden besser ge-

stützt und gehalten. So verkräftet Ihr Muskelkorsett auch hohe Belastungen ohne Schmerzen! Das Ergebnis zeigt sich dann nicht nur durch Abnahme der Rückenschmerzen, sondern auch in deutlich höherem körperlichen Wohlbefinden und einer generellen Steigerung der Lebensqualität.



Interview Wolfgang Buskies – Rücken



Die Wirbelsäule ist die „Säule“ unseres Körpers. Wie kommt es, dass sie uns so viel Beschwerden bereitet?

W. Buskies: „Durch den aufrechten Gang hat der Mensch nur noch zwei Unterstützungspunkte, was bedeutet, dass der Körper und die Wirbelsäule ausbalanciert werden müssen. Dazu wiederum ist eine ausgewogene Muskelkraft notwendig, die in unserer technisierten Gegenwart nicht häufig gegeben ist. Fehllhaltung und Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Bei fehlenden Bewegungsreizen nimmt die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates ab. Dies bedeutet im Umkehrschluss aber nicht, dass Berufsgruppen mit hohem Bewegungsanteil weniger Beschwerden haben. Beispielsweise kann es bei Bauarbeitern durch ungleiche Muskelbelastung (zu schweres Heben und Tragen) ebenso zu Rückenproblemen kommen.“

Welcher Teil der Wirbelsäule sorgt für den meisten „Schmerz“ und warum?

W. Buskies: „Am häufigsten entstehen Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule. Hier treten 60 % aller Bandscheibenvorfälle auf, gefolgt von dem Bereich der Halswirbelsäule und zuletzt der Brustwirbelsäule. In letzter genannter kommt es eher selten zu Beschwerden. Auf der Lendenwirbelsäule lastet der größte Druck, daher sind die Wirbel hier auch am stärksten ausgebildet. Aber auch der beweglichste Abschnitt der Wirbelsäule, die Halswirbelsäule, ist anfällig für muskuläre Beschwerden wie Verspannungen. Zur Entlastung der Halswirbelsäule sollte die Muskulatur in diesem Bereich gedehnt, gleichzeitig aber auch gekräftigt werden.“

Müssen wir akzeptieren, dass wir mit dem Alter schrumpfen und wie können wir diesen Prozess möglichst lang hinauszögern?

W. Buskies: „Ja, das müssen wir akzeptieren. Warum? Zwischen unseren Wirbeln liegen 23 Bandscheiben, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Im Alter nimmt der Flüssigkeitsanteil ab, sodass das Volumen der Bandscheiben sich verringert und zu einer Abnahme der Körpergröße führt. Das gleiche Phänomen können wir aber auch an einem einzigen Tag beobachten. Wir sind morgens größer als abends. Nachts, wenn wir liegen und uns entspannen, entspannen quasi

auch unsere Bandscheiben, da kein Druck auf ihnen lastet wie im Sitzen oder Gehen. Sie können sich wie ein Schwamm mit Flüssigkeit füllen, nehmen an Volumen zu und schenken uns morgens ein wenig mehr Körpergröße. Diese nimmt dann logischerweise im Laufe des Tages, wenn die Bandscheiben Belastungen ausgesetzt sind, wieder ab.“



Buchempfehlung:

Fitness-Gesundheits-Training: Die besten Übungen und Programme für das ganze Leben

Wolfgang Buskies (Autor), Wend-Uwe Boeckh-Behrens (Autor) · Taschenbuch: 368 Seiten
Verlag rororo (1. 4. 2009) · ISBN: 3499610841

Was passiert beim Bandscheibenvorfall?

W. Buskies: „Beim Bandscheibenvorfall drückt die Bandscheibe entweder nach hinten gegen das Rückenmark oder sie tritt zur Seite aus und drückt dort auf die Spinalnerven. Meistens wird eine konservative Behandlung bevorzugt: Wärme und spezielle Lagerung. Oftmals zieht sich die Bandscheibe in die Normalposition zurück. Es ist auch nicht die Bandscheibe, die schmerzt, sondern die umliegende Struktur, auf die sie drückt.“



Die Wirbelsäule - Meisterwerk der Statik

Die Wirbelsäule ist in ihrer Konstruktion und Funktion ein wahres Meisterwerk. Als Körpermitte ist sie die zentrale Einheit, die den Körper zusammenhält und ihm flexible Bewegung ermöglicht. Bei einem Erwachsenen macht die Gesamtheit der Wirbelsäule ungefähr 35 Prozent seiner Körpergröße aus. Die Länge der Wirbelsäule verändert sich im Laufe des Lebens durch die Faktoren Belastung und Zeit. In der Schlaf- oder Liegeposition ist der Druck auf die Bandscheiben am geringsten, in dieser Position füllen sie sich mit Flüssigkeit und nehmen dadurch an Volumen zu.

Die Wirbelsäule hat eine doppelt geschwungene S-Form und besteht aus den vier Teilen: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie dem Kreuz- und Steißbein, das man zusammenfasst.

Die 23 Bandscheiben ermöglichen gemeinsam mit den Wirbelgelenken, die Bewegung der Wirbelsäule. Neben den Bandscheiben sorgt die doppelte S-Form der Wirbelsäule für den aufrechten und flexiblen Gang und

wirkt gleichzeitig wie die Bandscheiben als Stoßdämpfer gegen Erschütterungen und Unregelmäßigkeiten. Die Versorgung der Bandscheiben erfolgt nicht durch Blutgefäße, sondern nach dem „Schwammprinzip“. Die Bandscheibe wird dabei durch den Wechsel von Belastung und Entlastung ernährt. Die zu ihrer Ernährung notwendige Flüssigkeit tritt während der Entlastung ein und wird bei Belastung herausgepresst. Zusammen mit den Wirbeln nehmen die Bandscheiben nach unten an Größe zu, da in dieser Körperregion mehr Gewicht zu tragen ist.

Aufgaben und Funktionen der Wirbelsäule:

- Schutz des Rückenmarks
- Bewegung des ganzen Körpers
- Dämpfung von z.B. Stößen und anderen äußeren

Einflüssen (durch die S-förmige Krümmung und die Beschaffenheit der Bandscheiben)
• Zusammenhalt der Knochen und des Kopfes



Die moderne Variante des Zirkeltrainings

Laut Schätzungen von Gesundheitsexperten sind 70% aller Krankheiten auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Mehr als 80% der Bevölkerung geben an, schon einmal Rückenbeschwerden gehabt zu haben oder momentan daran zu leiden.

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur jährlich ab. Das Abspulen immer gleicher Bewegungen, eine falsche Sitzhaltung und ein Mangel an gezieltem Gesundheitstraining verstärken diesen Abbau erheblich.

Durch gezieltes Kräftigungstraining lassen sich erste Auswirkungen von Fehlbelastungen wie Muskelverkürzungen, Verspannung und abnehmende Leistungsfähigkeit vermindern.

Auf einer Grundfläche von fünf mal zehn Metern bietet das Training im Zirkel die Möglichkeit, in weniger als einer Stunde ein anspruchsvolles

und effektives Training aller Hauptmuskelgruppen durchzuführen. Der Trainingszirkel bietet ein Ganzkörpertraining mit Chipkartensystem. Dabei werden Kräftigungseinheiten mit Ausdauereinheiten für das Herzkreislaufsystem kombiniert, um so Muskeln und Herz-Kreislauf anzuregen und den gesamten Organismus zu stärken. Jeder Trainierende erhält eine individuelle mit seinen Körper-einstellungen programmierte Chipkarte. Kinderleicht ist die Handhabung, die Geräte stellen sich selbst auf den einzelnen ein. Fehler wie falsche Sitz- oder Hebeleinstellung, zu hohe Gewichte, falsche Bewegungsgeschwindigkeit oder Bewegungsabläufe werden so vermieden. Dieses Training der Muskulatur hat viele positive Auswirkungen auf Ihren gesamten Körper und insbesondere natürlich auf Ihre Rückenstabilität.

Regelmäßigkeit ist dabei das Zauberwort und heißt mindestens 1 Mal pro Woche trainieren und das am besten ein Leben lang.

Muskulatur - Beschützer für Rücken und Gelenke

Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab. Bei der Mehrzahl der Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rumpfmuskulatur. Diese Probleme sind vorwiegend auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, insbesondere ein Defizit an ausreichend muskulärer Belastung. Denn ohne angemessene Kraftbelastung geht der größte Teil unserer Muskulatur verloren. Das Ergebnis: Ein deutlich schwacher Körper, der seine natürliche, alltägliche Aufgabe nicht mehr erfüllen kann. Schmerzbedingt nimmt man Schonhaltungen ein, und der Teufelskreis dreht sich zu Ihrem Nachteil immer weiter.

Denn körperliche Inaktivität ist Gift für die Gelenke! Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe wird stark beeinträchtigt, denn sie lebt förmlich von der Bewegung.



Muskeln sind wichtige Beschützer der Gelenke. Die Muskulatur besitzt unbestritten einen großen Einfluss auf unseren Körper. Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Auf diese Weise kann man Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern man kann den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern. **Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität.**

Tipps zum rückengerechten Alltagsverhalten und Training

Um Rückenproblemen vorzubeugen, können bereits kleine Achtsamkeiten im Alltag helfen. Generell sollten Sie für ausreichend Bewegung sorgen, vor allem langes Sitzen vermeiden. Durch ständiges Sitzen erschläft zum einen die Rumpfmuskulatur und sie verliert ihre stützende Funktion für die Wirbelsäule. Zum anderen führt der ständige Druck auf die Bandscheiben dazu, dass sie schlechter durch die sie umgebende Flüssigkeit mit Nährstoffen versorgt werden. So verlieren sie an Elastizität und können vorzeitig abnutzen. Die häufige Unterbrechung sitzender und stehender Tätigkeiten verringert

die Belastung auf die Bandscheiben und beugt Verspannungen der Muskulatur vor. Was Sie noch tun können: Halten Sie Ihren Rücken gerade und gehen Sie in die Hocke, wenn Sie sich bücken. Heben Sie keine schweren Gegenstände und lassen Sie sich wenn möglich dabei helfen. Sofern Sie etwas anheben, achten Sie darauf, dass Sie die Lasten gleichmäßig verteilen und diese dicht am Körper halten.

Sie sollten regelmäßig gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren und sich auch ein regelmäßiges Entspannungstraining gönnen.

Impressum	Herausgeber: Life Sports Maulbeerkamp 8 46509 Xanten	Redaktionelle Verantwortung: Beate Topkaya	Satz, Gestaltung & Druck: JD Druck GmbH Umgehungsstr. 39 36341 Lauterbach
		Verantwortlich für Anzeigen: Beate Topkaya	

Gymnastik alleine reicht nicht aus!

Deutliche Vorteile von gezieltem Kräftigungstraining gegenüber der gewöhnlichen Gymnastik:

- Das gerätegestützte Training bewirkt eine wirksamere Kräftigung der Rückenmuskulatur.
- Einzelne Muskeln können besser gezielt trainiert werden.
- Das gerätegestützte Training ermöglicht die Fixierung des Beckens und somit ein gezieltes Training der tieferen Rückenmuskeln unter Ausschaltung von „Hilfsmuskeln“.
- Erfolgskontrolle des Trainings durch fachkompetente Trainer und weiterführende Trainingsplanung.





Wann haben Sie das letzte Mal an Ihren Rücken gedacht?

50 Interessierte erhalten

1 kostenlosen Kennenlerntag mit Personal-Trainer gültig bis 15.11.2010



Effekte eines regelmäßigen Rückentrainings

Rehabilitative Ziele:

- Linderung von Rückenbeschwerden bzw. Erreichen von Schmerzfreiheit
- Reduzierung der Medikamenteneinnahme, Arztbesuche, physikalischen Behandlungen
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Wiederherstellung eines belastungsfähigen Bewegungsapparates
- Verbesserung des Selbstbewusstseins durch die Erweiterung von Bewegungsmöglichkeiten und Tätigkeitsbereichen
- Verbesserung der Lebensqualität

Präventive Ziele:

- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden
- Vorbeugung gegen Bandscheibenvorfälle und weitere Wirbelsäulenerkrankungen
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Vorbeugung gegen altersbedingten Haltungsverfall und erhöhte Wirbelsäulenbelastung infolge altersbedingter Körpergewichtszunahme in Verbindung mit abnehmender Muskelkraft
- Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduzierung der Wirbelsäulenbelastung bei Arbeit, Sport und Freizeit



Testen Sie das einzigartige Trainingssystem



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Bewegungsabläufe werden kontrolliert und automatisch vorgegeben.

Zeitsparend!

8 Stationen – **in nur 44 Minuten wirksam trainieren.**

Wirksam!

Dieses Trainingssystem ist etwa 30% effektiver und die Trainingszeit um 1/4 kürzer.



So trainieren Sie einfach, sicher und wirksam!

Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenlosen Kennenlerntag mit Personal-Trainer unter Tel. 0 28 01-98 41 10

Life Sports
Fitness & Gesundheitscenter

Maulbeerkamp 8 · 46509 Xanten
www.lifesports-xanten.de