

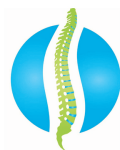
# Verspannungen IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Diese Trainingsmethoden eignen sich dafür

Von Karin Rohrer-Schausberger

Wer stundenlang vor dem Computer oder Fernseher sitzt, darf sich über verkrampte Muskeln nicht wundern. Da hilft nur eines: Gezieltes Rückentraining. Oberste Priorität dabei haben Atmung, Konzentration und Körperwahrnehmung. „Grundlagen sind bewusste Spannung von Rumpf und Becken. Im Pilates spricht man

## RÜCKEN IN HOCHFORM



vom sogenannten ‚Powerhouse‘, erklärt Mag. Maria Hardinger, Rückenexpertin und Qualitätsmanagerin von INJOY. **Bauch und Beckenboden** sollten sanft angespannt, das

Becken dabei etwas aufgerichtet werden, damit die Wirbelsäule eine neutrale Position einnimmt. Ebenso gilt der Grundsatz: Mobilität vor Stabilität, also zuerst die Beweglichkeit zu verbessern und anschließend mit Kräftigungsübungen zu stabilisieren.

Prim. Dr. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin, betont, dass jeder Mensch in jedem gesundheitlichen Zustand von einem individuell angepassten Training profitiert: „Egal, ob schmerzgeplagt oder querschnittgelähmt, alle können mit gezielter Bewegung ihre Lebensqualität verbessern. Das ist auch wissenschaftlich bewiesen.“

Solche Extremsituationen muss man aber gar nicht heranziehen. Selbst fitte Menschen merken einen Leistungsabfall, wenn sie eine Erkältung plagt und sie deshalb Aktivitäten reduzieren. Prim. Sajer: „Um wieder auf das ursprüngliche Niveau zu kommen, sollte auch die Psyche mit einbezogen werden. Je leichter es uns fällt, zu akzeptieren, dass wir wieder selbst Einsatz zeigen müssen, um die Situation zu verbessern, desto eher sind wir auch imstande, uns an kleinen Steigerungen zu erfreuen und ‚dranzubleiben‘.“

Was haben Faszien mit Rückenschmerz zu tun? Mag. Hardinger: „Sie sind Teil des Bindegewebes und durchziehen den ganzen Körper wie ein Netz. Diese Fasern helfen

bei der Bewegung, da sie Kraft übertragen, Spannung halten, Reize empfangen und weiterleiten.“ Deren Struktur verändert sich durch Unter- und Überforderung bzw. Fehlhaltungen sowie schlechte Ernährung. Es kommt zu Verhärtungen und Verklebungen, die Schmerzen auslösen.

„Jede Art von Übung trainiert automatisch auch Bindegewebe“, erklärt Mag. Hardinger. „Allerdings ‚mögen‘ Faszien besonders gerne elastische, federnde und dynamische Bewegungen.“ Einfache Beispiele sind kleine, weiche Sprünge in jede Richtung und federndes Wippen für die Beine.

Für die Schulter: Stellen Sie sich mit etwa einem Meter Abstand frontal zur Wand, lassen Sie sich dann nach vorne dagegen fallen. Nun mit beiden Händen in einer fließenden, federnden Bewegung wieder abstoßen. Handstellung variieren.

Auch Massieren und Kneten tut den Faszien gut - hier eignet sich z. B. ein Tennisball: Einen Fuß daraufstellen und einmal sanfter, dann wieder fester die Fußsohle und -seiten massieren.



### Expertentipps:



Faszien und Nerven senden Signale und reagieren stark auf Stress. Dies kann sowohl zu erhöhter körperlicher als auch psychischer Anspannung und in weiterer Folge zu Schmerzen führen. Die gute Nachricht: Der Zusammenhang von Körper und Geist ist auch für die Gesunderhaltung nutzbar. So wirken zum Beispiel gezielte Entspannungsübungen positiv auf den Organismus und



Fotos: Injoy

Faszientraining wiederum hilft, den Geist in Balance zu bringen. Auch Kleingeräte können zur Unterstützung verwendet werden. Bei INJOY kommen hier die „BALLANCE“-Bälle zum Einsatz. Damit massiert man unter anderem Oberschenkel,

Gesäß oder auch Arme. Trainieren Sie beim Testsieger: bis Ende April kostenlosen Termin in einem INJOY Club telefonisch vereinbaren und professionelle Rückenberatung mit individuellen Übungen genießen. Clubs finden Sie unter [www.injoy.at](http://www.injoy.at)

Entgeltl. Einschaltung

**Schmerzen sind vielfältig. Behandlung ist einfach.**

**Trauma-Salbe** Mayrhofer

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ für Kinder ab 6 Jahren

**kühlend** bei akuten Verletzungen

**wärmend** bei chronischen Beschwerden

**Für jeden die richtige Therapie.** Kwizda Pharma

Exklusiv in Ihrer Apotheke! Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Prim. Dr. Sascha Sajer, FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Wien

Mag. Maria Hardinger, Qualitätsmanagerin bei Injoy

**vertebene® RÜCKEN-FIT**

3 x 1 Kapsel täglich für 4 Wochen

**jetzt in Ihrer Apotheke!**

**vertebere® Bandscheibenkapseln** für Ihren RÜCKEN

**vertebene® Bandscheibenkapseln**

Eine sinnvolle Ergänzung zu Schmerzmittel

Anzeige

Anzeige