

Mein Weg



Gehirntraining gegen

Rückenschmerzen

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen, Ihre Rückenschmerzen durch Gehirntraining effektiv zu lindern.

Bei regelmäßiger Durchführung helfen diese Übungen dabei, Ihre Knie zu entlasten, indem deren muskuläre Stabilität trainiert wird.

Für einen langfristigen Effekt sollten Sie diese Übungen fest in Ihren Alltag oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität! Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

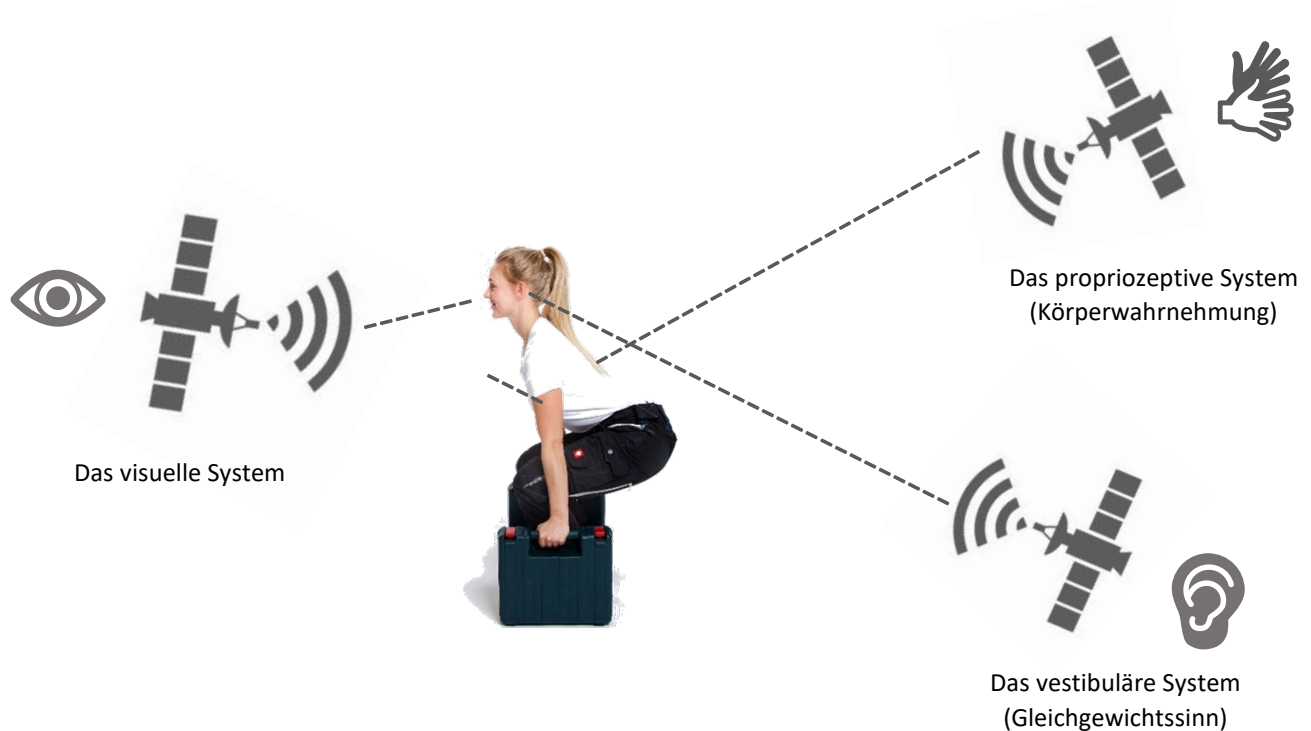
Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie die Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und auf Basis langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!



Schmerzen sind Warnsignale unseres Körpers, gesteuert und ausgesendet durch unser Gehirn. Macht man sich dieser Ausgangslage bewusst, ist es eine völlig logische Konsequenz, mit der Behandlung und Therapie von Schmerzen wie z. B. Rückenschmerzen an den Ursachen anzusetzen, statt nur an den Symptomen zu arbeiten. Diese Herangehensweise führt zu einer völlig neuen Therapie und Trainingsansätzen mit ungeahnten Erfolgserlebnissen.

Um das beste Ergebnis für sichere Bewegungen und eine stabile Wirbelsäule zu erzielen, sind vor allem drei Systeme gefragt:



Informationen, die von außen auf unsere Systeme einwirken werden von unserem Gehirn verarbeitet und bestimmen dann unsere Bewegung und Haltung. Das Gehirn benötigt also möglichst optimale Informationen für funktionelle Bewegungen:





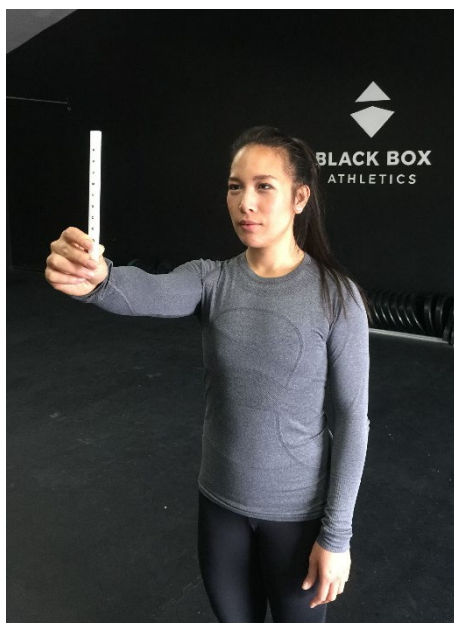
Die meiste Zeit Ihres Arbeitsalltags starren Ihre Augen auf einen Bildschirm. Somit verlieren unsere Augen die Fähigkeit, verschiedene Distanzen zu fokussieren. Mit dieser Übung trainieren Sie die Augenmuskeln und verbessern die Ansteuerung der Muskulatur der Halswirbelsäule.

Nehmen Sie einen neutralen Stand ein und halten einen Stift im Abstand von ca. 40 – 50 cm auf Höhe der Nasenwurzel vor sich.

Führen Sie nun den Stift langsam zur Nase und verfolgen ihn dabei mit beiden Augen, bis das Bild unscharf wird.

Anschließend wird der Stift wieder langsam zurück in die Ausgangsposition geführt. Wenn Sie merken, dass ein Auge schneller ermüdet oder Schwierigkeiten hat, den Stift zu fokussieren, können Sie das bessere Auge mit Ihrer Hand verdecken, um so isoliert Ihr schwächeres Auge zu trainieren. Zusätzlich können Sie dabei den Stift in einer Art Dreiecksbewegung führen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang 3 - 5 Mal.





Übung 2 verfolgt das gleiche Ziel wie die erste Übung und dient ebenfalls der Stabilisierung der Wirbelsäule.

Halten Sie den Stift mittig vor Ihren Augen und fokussieren Sie ihn starr mit beiden Augen. Bewegen Sie anschließend den Stift so weit nach oben und unten, dass er gerade noch nicht aus Ihrem Sichtfeld verschwindet. Wichtig: Halten Sie den Kopf dabei gerade und verfolgen den Stift ausschließlich mit Ihren Augen.

Führen Sie die Übung ca. 20 – 30 Sekunden lang durch.



Übung 3: „Ja-Ja“ Kopfbewegung

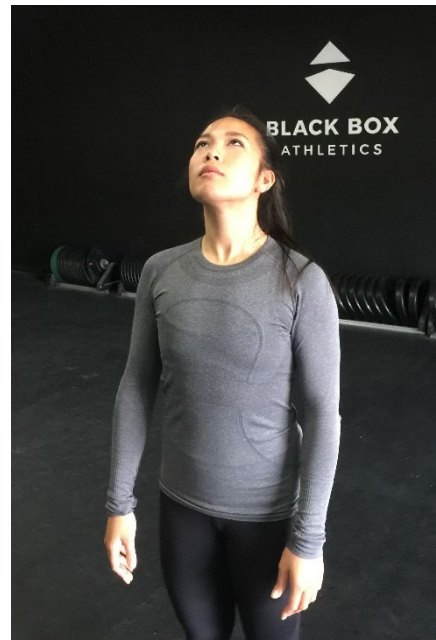


Bewegungen des Kopfes trainieren das Gleichgewichtsorgan. Eine Verbesserung des Gleichgewichtssystems optimiert die Haltung und sorgt für eine bessere Koordination der gesamten Wirbelsäule.

Stehen Sie in neutraler hüftbreiter Position. Fixieren Sie mit Ihren Augen zunächst einen Punkt an der Decke, dann einen Punkt auf dem Boden.

Wechseln Sie zwischen diesen zwei Punkten in einem rhythmischen Bewegungsablauf. Wählen Sie eine Bewegungsgeschwindigkeit, mit welcher Sie die beiden Punkte noch scharf sehen können.

Führen Sie die Übung für ca. 20 bis 30 Sekunden durch.



Übung 4: „Nein-Nein“ Kopfbewegung



Auch bei dieser Übung wird der Kopf bewegt, wodurch das Gleichgewichtsorgan trainiert wird.

Strecken Sie die Arme ca. 50 – 70 cm in einem 100° Winkel vor sich aus.

Bewegen Sie Ihre Nasenspitze vom linken zum rechten Zeigefinger.

Wählen Sie eine Bewegungsgeschwindigkeit, mit welcher Sie die Zeigefinger gerade noch scharf sehen können.

Führen Sie die Übung für ca. 20 bis 30 Sekunden durch.





Beim Nervendehnen steht nicht der Muskel oder das Bindegewebe an erster Stelle, sondern die Nervengleitfähigkeit. Der Nerv ist im Gegensatz zur Muskulatur weniger elastisch und kann daher kaum gedehnt werden. Eine verbesserte Gleitfähigkeit gewährleistet eine bessere Reizweiterleitung und Funktionsfähigkeit der Nerven in der Markscheide (vergleichbar mit einem Strohhalme, in dem der Nerv verläuft) und reduziert somit Schmerzen.

Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie Ihr Bein aus. Strecken Sie Ihre Zehen und drehen Sie den Fuß nach innen. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, bis Sie eine leichte Dehnung verspüren. Die Stärke der Dehnung sollte auf einer Skala von 1-10 maximal 3 Punkte betragen.

Bewegen Sie Ihren Kopf nach links und rechts.

Rotieren Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts.

Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne (Hohlkreuz) und hinten (Rundrücken).





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen eine langwierige oder immer wiederkehrende Problematik. Dies liegt daran, dass die Ursachen für die Schmerzen in vielen Bereichen liegen können. Um langfristig schmerzfrei zu werden, müssen Sie daher an den Ursachen arbeiten. Die in diesem Trainingsplan gezeigten Übungen dienen neben der akuten Schmerzlinderung durch regelmäßige Durchführung auch der Gesunderhaltung des Gewebes und damit auch einer langfristigen Linderung der Schmerzen. Solange die Ursache jedoch nicht behoben wurde, werden die Schmerzen früher oder später erneut auftreten oder sich durch ein neues Spannungsproblem verlagern.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



(1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

(2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Auf eigene Verantwortung

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.