

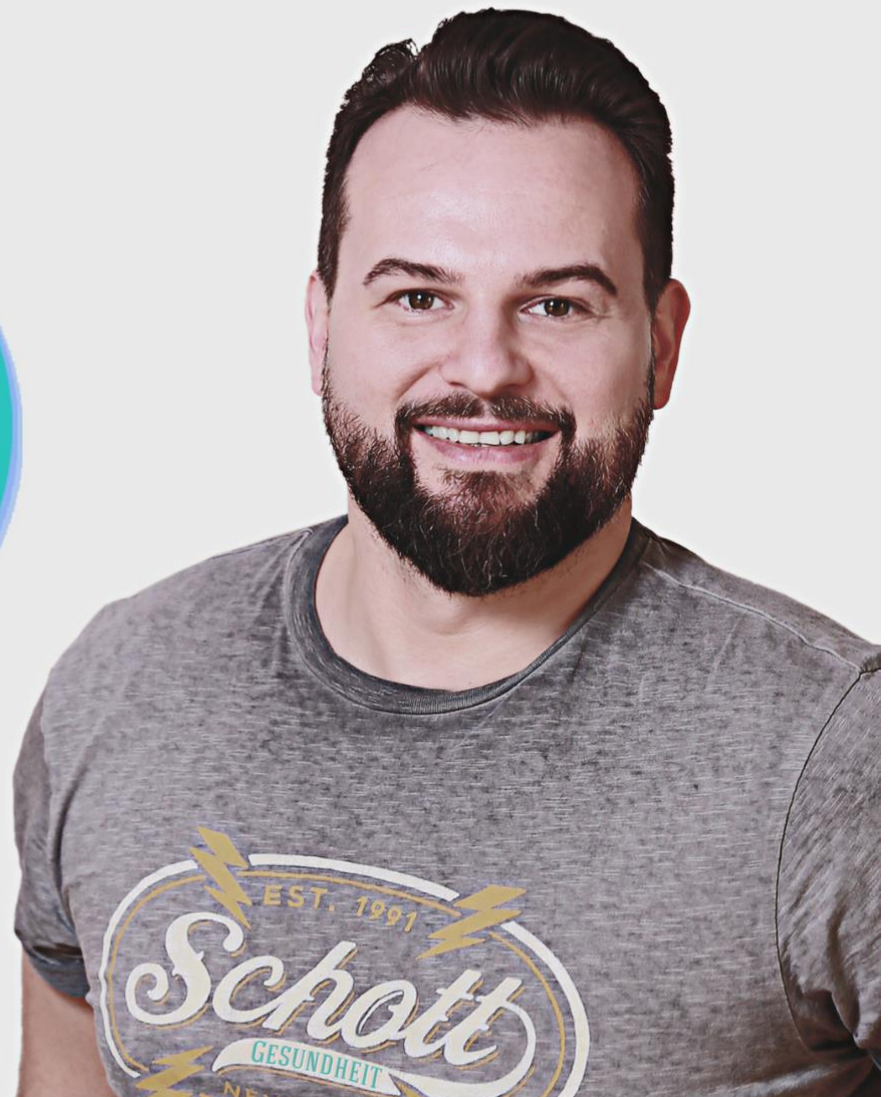
PERSONAL TRAINER MALTE SCHOTT

Gesunder Rücken

HOME WORKOUT

Wie du deine Rückenschmerzen
dauerhaft reduzierst!

DIE BESTEN
ÜBUNGEN
FÜR ZU
HAUSE



Inhalt

1. Ist Physiotherapie die Lösung?
2. Leistungsfähigkeit wieder herstellen
3. Relax Tension Relax
4. Rückentest: Wie verspannt ist dein Rücken?
5. Auswertung Rückentest
6. 6 einfache Schritte
7. Die BESTEN Rückenübungen

1. Physiotherapie ist keine Lösung

Einseitige Arbeitsabläufe oder sitzende Tätigkeiten führen zu Muskelverspannungen und Fehlhaltungen.

Schonhaltungen führen zu weiteren Schmerzen da die Muskeln immer schwächer werden.

Eine immer geringere Ausdauer und der zunehmende Verschleiß der Gelenke schränken die Beweglichkeit immer weiter ein. Man ist in einer Abwärtsspirale.

Keine dauerhafte Lösung

Eventuelle negative Erfahrungen mit Discountern



haben zu Frustration und Hilflosigkeit geführt:
„Das bringt sowieso nichts.“

Ständig Schmerzen ► OP

Häufige Schmerzen sorgen für ungenügenden Schlaf und zur Einnahme von Schmerzmitteln. Daraus ergeben sich Ängste vor Nebenwirkungen oder einer langwierigen Operation.

Physiotherapien verschaffen nur kurzfristig eine Linderung. Es werden oft nur die Symptome bekämpft aber nicht die Ursache. In Folge dessen kehren die Probleme immer wieder zurück.

Leistungsfähigkeit sinkt

Sorgen, beruflich nicht mehr volle Leistung erbringen zu können oder sogar den Job zu verlieren verursachen Stress. Daraus resultiert oft das Gefühl nicht mehr seine/n Frau/Mann stehen zu können.

2. Endlich wieder leistungsfähig

Unsere Kunden wünschen sich ihre Freizeit aktiv mit Freunden und Familie genießen zu können. Sie wollen Wandern, Fahrrad fahren, ins Theater gehen, reisen und ihren Hobbies schmerzfrei nachgehen können. Berufstätige möchten wieder volle Leistung bringen und für ihre Familie und den Partner da sein.

Zusammengefasst

Unsere Kunden wollen ihre Beschwerden für immer loswerden. Sie möchten ihr Leben selbst in die Hand nehmen und mit Spaß einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen.



Ehrfahrungsberichte

Viele Kunden berichten uns, dass sie ihren Alltag mit mehr Wohlbefinden und Lebensfreude genießen können:

„Ich habe nur noch selten Rückenschmerzen und ein besseres Allgemeinwohlsein.“ Stefan B.

„Ich hatte immer schnell Rückenschmerzen und starke Schulterprobleme. Seit ich mit dem Training begonnen habe bin ich sehr viel fitter und die Ausdauer ist auch besser.“ Birgit H.

„Ich habe immer Ausdauersport betrieben, jedoch wollten die Schmerzen nicht abklingen. Dann habe ich mit dem gezielten Rückentraining begonnen. Ich merkte einen Zuwachs an Fitness auch im Alltag oder beim Joggen. Selbst nach der Gartenarbeit habe ich keine Schmerzen mehr.“ Thomas L.

3. RTR

Wie du schmerzfrei wirst ohne stundenlange Workouts

Mit nur 5 Minuten Dehn-Training zweimal die Woche kannst du deine Rückenschmerzen schon deutlich reduzieren. Mit unserer **RTR-Strategie**(Relax-Tension-Relax) wirst du schon innerhalb weniger Wochen eine noch deutlichere Verbesserung spüren.

Verspannungen lösen, die Körpermitte stärken.

Bevor du an einem starken Rücken arbeitest, solltest du zuerst Muskelverspannungen lösen.

Vielleicht hast du schon mal ein Rückentraining begonnen und festgestellt, dass die Schmerzen nicht weniger wurden. Gibt es eine Verklebung, Verhärtung oder sonstige Beeinträchtigung die noch nicht gelöst wurde kann es durch die Anspannung der Muskulatur zu schlimmeren Nervenreizungen kommen als zuvor.

Dehnung

Starte dein Training immer mit einem auf dich abgestimmten „Warmup“. Dieses sollte immer funktionelle Mobilisationsübungen für deine Gelenke und ein kurzes Stretching enthalten.

Blackroll

Bei stärkeren Beschwerden sollte das betroffene Gewebe außerdem mit einer Muskelfaszien-Rolle massiert werden.

Das Core ist das Epizentrum der Kraft

Das Core – also die Körpermitte – ist das Epizentrum der Kraft. Es schützt deinen Rücken und sorgt für eine aufrechte Haltung. Außerdem sorgt es für eine ökonomischere, funktionellere Kraftweiterleitung in die Extremitäten.

Das Core arbeitet statisch und wirkt stabilisierend

Hierbei zählt nicht nur der Rückenstrecker, sondern auch die geraden und die schrägen Bauchmuskeln.

Auch das Gesäß spielt eine wichtige Rolle. Ist es verkümmert, z.B. durch eine überwiegend sitzende Tätigkeit, wird der untere Rücken nicht mehr gut abgestützt. Die Folge sind Muskelverspannungen und Schmerzen.

Wichtig für dich ist jetzt folgendes...

Im letzten Kapitel zeigen wir welche Übungen du Zuhause machen kannst um deinen Rücken zu stärken und deine Schmerzen dauerhaft zu reduzieren.

Im Fitnessstudio Schott Gesundheit arbeiten wir mit unseren Kunden erfolgreich mit dieser langerprobten **RTR-Strategie** um Rückenschmerzen zu bekämpfen.

Bevor du startest, stelle fest wie stark deine Rückenprobleme sind und wie du am besten vorgehen solltest. Beantworte einfach folgende Fragen.

Los geht 's!

4. Rückentest

	JA	NEIN
1. Übersteigen deine Schmerzen auf einer Skala von 1(kaum) – 10(sehr stark) manchmal eine 5?	☐	☐
2. Leidest du mehr als einmal pro Woche unter Rückenschmerzen?	☐	☐
3. Leidest du unter Nackenverspannungen?	☐	☐
4. Hast Du verspannungsbedingte Kopfschmerzen?	☐	☐
5. Warst du bereits in orthopädischer Behandlung?	☐	☐
6. Brauchst du mehr als zwei Sekunden um aus dem Stuhl aufzustehen?	☐	☐
7. Treibst du keinen oder nur seltenen Sport?	☐	☐
8. Fühlst du dich morgens oft verspannt?	☐	☐
9. Bist du älter als 35 Jahre?	☐	☐
10. Sitzt du am Tag mehr als 8 Stunden?	☐	☐
	☐	☐

5. Auswertung

Wie oft hast du mit „Ja“ geantwortet?

0 bis 3

Herzlichen Glückwunsch. Du hast einen aktiven Lebensstil und nur wenig oder gar keine Rückenprobleme. Um deine Gesundheit zu bewahren und weiterhin fit und agil zu bleiben empfehlen wir ein leichtes Training von 1-mal die Woche. So bleibt deine Muskulatur erhalten und dein Rücken stabil – bis ins hohe Alter.

4 bis 7

Du leidest regelmäßig an Rückenschmerzen und es stört dich im Alltag. Ein moderates Training von 1-2-mal die Woche ist völlig ausreichend um deine Rückenmuskulatur aufzubauen und auf Dauer fit zu bleiben, leistungsfähig im Beruf zu sein, entspannt im privatem Alltag sowie bis ins hohe Alter agil zu bleiben. Wenn du mehr erfahren möchtest gehe auf unsere Homepage www.schott-gesundheit.de

8 bis 11

Du leidest unter gravierenden Rückenschmerzen, hast dein Problem bereits erkannt und warst wahrscheinlich schon mal in physiotherapeutischer oder orthopädischer Behandlung. All das hat dir nichts gebracht. Du möchtest nun den nächsten Schritt gehen und die eigentlichen Ursachen bekämpfen anstatt immer nur die Symptome zu behandeln. Sorge am besten dafür, dass die Verspannungen gar nicht erst auftreten anstelle sie immer wieder wegmassieren zu lassen. Jetzt starten: 04826|3399

6. Sechs einfache Schritte

Im Folgenden siehst du wie wir gemeinsam dafür sorgen, dass du deine Rückenschmerzen loswirst. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung hat sich gezeigt, dass folgende 7 Schritte ideal sind, um dein Problem tatsächlich dauerhaft zu lösen.

Schritt 1: Anamnese

Im Aufnahmegespräch besprechen wir deine Wünsche und Ziele, werten biometrische Daten aus und schauen uns deinen aktuellen Gesundheitszustand an.

Schritt 2: Rückenanalyse

In der Rückenanalyse nehmen deine Wirbelsäule genau in Augenschein. Gibt es Abweichungen von der typischen Doppel-S-Kurve? Gibt es Dysbalancen, eine Skoliose, Hohlkreuz oder einen „Handynacken“? In schwierigeren Fällen halten wir gegebenenfalls Rücksprache mit unseren Experten aus der Physiopraxis Schott Gesundheit.

Schritt 3: Beweglichkeitstest

Getestet werden Dehnunfähigkeit und Beweglichkeit. Hast du gewusst, dass Rückenschmerzen oft durch verkürzte Muskel entstehen, z.B. durch häufiges Sitzen?

Schritt 4: Trainingsplanerstellung

Mit den gesammelten Daten erstellen wir einen genau auf dich abgestimmten Trainingsplan. Ein wichtiger Punkt hierbei ist das Warmup. Denn richtiges Auf- und Abwärmen schaffen aus unserer Sicht die Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

Schritt 5: Personal Training

Technik ist das wichtigste. In den ersten drei Terminen wird der Trainingsplan Punkt für Punkt gemeinsam mit einem Trainer eingeübt. Erst dann erfolgt das freie Training. Darüber hinaus leisten wir immer wieder Hilfestellung und kontrollieren deine Technik.

Schritt 6: Re-Check

Im Re-Check wiederholen wir die Tests und können anhand der Ergebnisse den Trainingsplan gegebenenfalls anpassen.



7. Die besten Rückenübungen

Relax Tension Relax

Beginne und beende dein Trainingsprogramm mit Dehnübungen. Mache diese Übungen am besten auf einer Gymnastikmatte.

Für den Mittelteil empfehlen wir zwei Durchgänge.

RELAX

1. Oberkörper strecken

Gehe in den Vierfüßler-Stand. Nun lehne dich zurück in die Hocke, den Oberkörper dabei runterdrücken. Atme langsam und tief in den Bauch ein. Atme langsam aus und senke den Oberkörper weiter ab. Insg. 3-mal.



2. Drehdehnung

Lege dich auf die Seite. Die Beine im rechten Winkel anziehen. Jetzt den oberen Arm langsam nach hinten zum Boden absenken. Atme tief in den Bauch ein. Atme langsam aus und senke den Arm erneut. Insg. 3-mal.

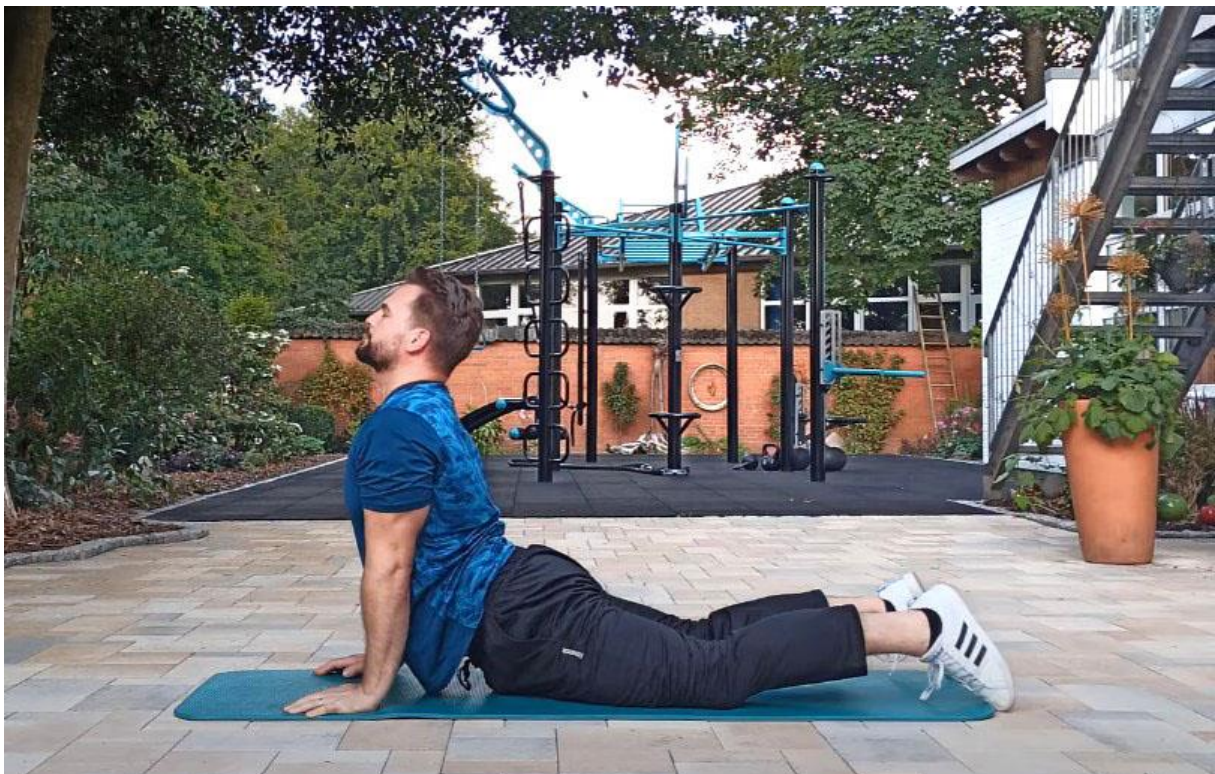


3. Kobra

Gehe in die Bauchlage. Positioniere deine Hände unter den Schultern. Hebe nun langsam deinen Oberkörper mit Unterstützung der Arme an.

Wichtig ist es den Po und den Rücken die ganze Zeit über angespannt zu lassen.

Gehe so hoch wie möglich. Bleibe für drei tiefe Atemzüge in dieser Position.



TENSION

1. Unterarmstütz

Diese sehr effektive Übung kräftigt wie keine andere dein Core. Lege dich zuerst auf den Bauch. Stütze die Arme auf dem Boden ab. Spanne nun Bauch und Gesäß an. Hebe dann das Becken so, dass du einen flachen Brücke bildest. Auf keinen Fall ins Hohlkreuz fallen. Für 20 Sek. halten.



2. Superman

Gehe in den Vierfüßler-Stand. Hebe nun dein rechtes Bein und strecke es ganz durch. Hebe diagonal den linken Arm dazu; Daumen zeigt nach oben. Halte nun die Spannung für 20 Sek.

Auf der anderen Seite wiederholen.

Für die dynamische Variante Ellenbogen und Knie zusammenführen. Den Rücken dabei rund machen und ausatmen. In der Öffnung Rücken durchstrecken und einatmen.



3. Unterarmseitstütz

Lege dich auf die Seite, Beine durchgestreckt. Auf den Unterarm abstützen. Spanne Bauch und Po an und hebe das Becken. Halte die Spannung für ca. 20 Sek.

In der dynamischen Variante das Becken heben und senken.

Leichter geht 's mit angewinkelten Beinen.



RELAX

Wiederhole Übung 1 – 3.

Atme jedes Mal langsam 3x tief ein und aus.

Halte die Dehnung für min. 30 Sek.

Vielen Dank für dein Interesse an diesem E-Book.
Empfehle uns gern weiter an Freunde die auch
Probleme mit Rückenschmerzen haben.

*PS: „Ich hoffe dieser Ratgeber konnte dir helfen
deine Rückenschmerzen zu reduzieren. Falls du
mehr tun möchtest bin ich dein persönlicher
Trainer. Gemeinsam erreichen wir bestmögliche
Gesundheit und Wohlbefinden.“*

Dein Coach Malte