

Gesundheit und Lebensfreude Applaus für Ihr „Rücken-Orchester“

Die menschliche Wirbelsäule ist ein wahres Wunderwerk! Im gesunden Zustand kann sie theoretisch bis zu 1,5 Tonnen Last tragen, und ihre S-förmige Krümmung dient der optimalen Abfederung beim aufrechten Gehen. Doch gesund und stark bleibt sie nicht von alleine! Damit ihre großartigen Leistungen uns bis ins hohe Alter erhalten bleiben, braucht unsere Wirbelsäule starke Muskeln, die sie halten und schützen.

Von außen gut sichtbar ist der breite Rückenmuskel (Latissimus), der vom Kreuzbein bis zu den Oberarmen läuft und bei mangelndem Training mit harten Verspannungen auf sich aufmerksam macht. Für eine reibungslose Funktion muss unsere Wirbelsäule zusätzlich von vielen Bändern und mehr als 120 feinen Muskeln unterstützt werden.

Auch zwischen den Wirbeln sind Feinarbeit und Flexibilität gefragt. Als Puffer fungieren hier die Bandscheiben. Sie verlieren im Tagesverlauf bei jedem Druck, der durch das Körpergewicht auf sie einwirkt, an Flüssigkeit und Höhe. Im Schlaf oder bei Bewegung saugen sie sich wieder voll.

Ein komplexes Federungssystem

Werden die Muskeln nicht regelmäßig zielgerichtet gekräftigt und gedehnt, beginnt das komplexe Federungssystem unseres Rückens zu schwächeln. Es kommt zu immer mehr „Misstönen“ im anspruchsvollen „Rücken-Orchester“ und es entstehen Rückenschmerzen. Äußerst schmerzhaft wird es, wenn das System so labil geworden ist, dass einzelne Bandscheiben nicht mehr an ihrem Platz bleiben.

Besonders anfällig für solche Bandscheibenvorfälle sind die Bereiche zwischen den Halswirbeln sowie zwischen den Lendenwirbeln und dem Kreuzbein.

Der Dirigent sind Sie!

Übernehmen Sie selbst die Verantwortung für ein Maximum an Gesundheit, Kraft und Lebensgenuss!

Regelmäßiges Eisenhauer Systemtraining hält Ihren Rücken stark und flexibel. Das sportmedizinische Kräftigungstraining beugt Rückenschmerzen, Haltungsschäden und Bandscheibenvorfällen effektiv vor. Und sollten bereits „Misstöne“ aufgetreten sein, sorgt Ihr individueller Trainingsplan dafür, dass Ihr „Rücken-Orchester“ schon bald wieder harmonisch und schmerzfrei zusammenspielt.

(Text: EisenhauerTraining)