

Rückenschmerzen müssen nicht zum Alltag gehören

17.12.2009 - 10:22 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Dass Rückenprobleme heutzutage fast schon jeder hat ist bekannt, nur wie gegen die Schmerzen vorzugehen ist wissen die wenigsten. Aufgrund von Tätigkeiten im sitzen und mangelnder Bewegung werden sich die Menschen mit Kreuzbeschwerden in der Zukunft noch häufen. Nur wenige Übungen in der Woche können dazu beitragen, dass sich die Schmerzen reduzieren und in vielen Fällen auch ganz verschwinden können.

Unter Anleitung zeigt Ihnen ein Personal Trainer wie diese Übungen durchzuführen sind. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur trägt dazu bei, sich besser zu bewegen. Die komplette Körperhaltung ändert sich und der begrenzten Regenerationsfähigkeit der Bandscheiben wird unter die Arme gegriffen. Der Stützapparat durch Bauch- und unterer Rückenmuskulatur unterstützt die Bandscheiben bei ihrer täglichen Arbeit.

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2010 ins Leben gerufen. Fachgebiet ist die Rückenprävention und allgemeine Fitness. Der Tätigkeitsbereich beschränkt sich auf den Großraum Kiel.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Rueckenschmerzen-muessen-nicht-zum-Alltag-geh hoeren.100243.html>