

Teilnehmermanual zum Kurs:

Aqua Vital

Rücken -

Kräftigung

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzungen GmbH

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

mit diesem Skript erhalten Sie die Gelegenheit, in Ruhe nachzulesen und zu Hause umzusetzen, was Sie in dem von Ihnen besuchten Kurs Aqua Vital Rücken - Kräftigung theoretisch und praktisch kennenlernen.

Lassen Sie sich neu inspirieren und Ihren Alltag zu einem bewegten Alltag bereichern.

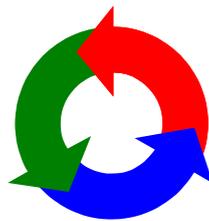
Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine **sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogene Ernährung** notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

Fitnessstraining in jedem Alter

Jeder sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren** beginnt der **körperliche Abbau**, wirkt man nicht durch regelmäßiges diesem schleichenden Prozess entgegen. Das Lebensalter **zwischen 40 und 50** bringt jedoch den **stärksten Leistungsabfall**, wenn man nicht interveniert.

Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen. Die **Herz-Kreislauferkrankungen** nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die **orthopädischen Verschleißerscheinungen** machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar. Ein **wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung** sind jetzt von Bedeutung. Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, **gesunde Ernährung** ergänzt werden.

Ab dem 50. Lebensjahr

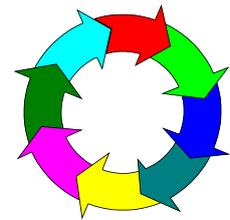
Wer 50 oder älter ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ältere Menschen können ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern. Gerade **Wassergymnastik und Aquafitness** bieten wunderbare Möglichkeiten, um im Alter **fit und beweglich** zu bleiben und sich eine **gute Körperhaltung** zu bewahren. Wer mit dem Training beginnen will, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen.

Fazit: Es lohnt sich in jedem Alter, ein **sportliches Training** aufzunehmen. Es fördert die Gesundheit, **hält von jung bis ins Alter vital und lebensfroh**. Auf diese Weise hat jede/r die Chance, sein Leben viel länger aktiv zu gestalten, z.B. auch mit Wandern und Reisen, Tanzen und Schwimmen. **Ziel ist es, bis ins hohe Rentenalter fit zu bleiben. Denn dann lässt sich oft Vieles nachholen, wofür im Arbeitsleben keine Zeit war!**

Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

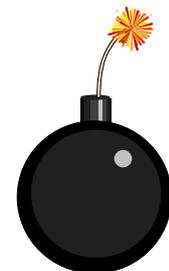
Gesundheit > Fitness > Wohlbefinden > Attraktivität > Vitalität > Aktivität > Idealgewicht > Leistungsfähigkeit in jedem Alter > Erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- aufrechte Körperhaltung
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust

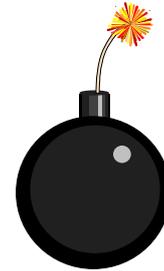


Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

- Übergewicht
- verminderte Leistungsfähigkeit
- erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen
- Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen
- Unwohlsein



- früher Altersverfall
- erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit
- verminderte Lebensqualität
- Bewegungsmangel
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- Ungesunde Ernährung



Wasserübungsprogramm allgemein

Was zu beachten ist:

Das Wasser sollte zur Gymnastik im Wasser ungefähr Unterachseltief sein (der Auftrieb ist höher, die Gelenkbelastung niedriger; eine gewisse Stabilität ist noch gegeben).

Bei Drehbewegungen sollte auf eine gute Rumpfspannung, sprich Bauch- und Rückenmuskelspannung geachtet werden.

Bei Standübungen den Körper aufrichten bei leicht gebeugten Knien.

Die *Einheit* sollte mit einer lockeren *Erwärmungsphase* beginnen mit weicheren Bewegungen (Übungen etwas energischer ausgeführt auch als Ausdauertraining einsetzbar), z.B. sich durch das Wasser fortbewegen auf unterschiedliche Weise (Abrollen der Füße, Zehenspitzen-, Fersenlauf, Knie-Hub, Fersen-Hub, rückwärts laufen, Schulterkreisen, Armkreisen, Schiebe- und Zugbewegungen und Wasserschneidebewegungen der Arme, seitwärts gehen mit Nachstellschritt, lange Schritte, Gehen mit Schwimmbewegung/Schaukelbewegung der Arme...).

Danach sollte die Einheit immer einen *Kräftigungs- und ein Ausdaueranteil* beinhalten und zum Abschluss eine kleine *Entspannung*.

1. Haltung – Aufbau der Wirbelsäule

Durch die Entwicklung des Menschen zum Zweibeiner stellen unsere Füße unser wesentliches Stützorgan dar. Die Wirbelsäule hat zur Abfederung der Lasten eine geschwungene Form angenommen, die durch unsere Muskulatur gestützt werden muss. Heute fehlen unserem Körper und insbesondere unserer Wirbelsäule häufig *die regelmäßigen Bewegungsreize*, die früher zum normalen Tagesablauf gehörten ebenso wie die *Entspannung* oder das Loslassen können bedingt durch Dauerspannungszustände, denen wir häufig ausgesetzt sind.

Die doppelte S-Form unserer Wirbelsäule brauchen wir um beweglich zu sein, unseren Körper in Balance zu halten und Abzufedern. Ist die Muskulatur, die unsere Wirbelsäule umgibt (v.a. Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur) durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungen abgeschwächt oder verkürzt, entsteht ein Ungleichgewicht oder eine sogenannte *Dysbalance in der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur*.

Setzt hier nicht eine gezielte Gegenwehr in Form von aktiverem Lebenswandel ein, führt diese Dysbalance der Haltungsmuskulatur zu Haltungsschwächen bis hin zu Haltungsschäden am Bewegungsapparat mit negativen Auswirkungen auf das gesamte Muskel-Skelett-System.

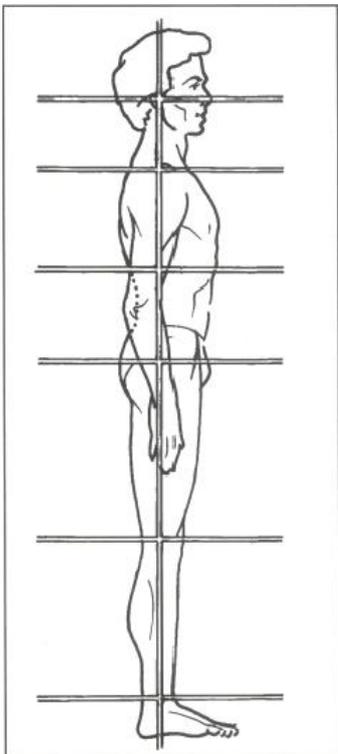
Eine *Haltungsschwäche* (z.B. im Anfangsstadium Hohl-Rund-Rücken, Rundrücken, Flachrücken) ist *muskulär bedingt* und kann durch *gezielte Bewegung und Gymnastik* ausgeglichen werden.

Unsere *Bandscheiben*, die sich als Puffer zwischen jedem Wirbelkörper befinden, wollen durch Bewegung ernährt werden, sie leben von und durch Bewegung. Sie sind wie ein Schwamm, der sich mit jeder Entlastung, die einem Druck folgt (z.B. beim Gehen/Laufen) wieder mit Nährflüssigkeit vollsaugt. Unter Dauerdruck verkümmern sie, werden spröde und porös und geben irgendwann dem Druck nach und „laufen quasi zu den Ränder hin aus“, der sogenannte *Bandscheibenvorfall* entsteht.

Daher gilt: *Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben*, für unsere Wirbelsäule und für den gesamten Organismus, im Großen wie im Kleinen! *Nur, wer sich regelmäßig bewegt, kann Haltung bewahren.*

Je eher der Schritt zu einem bewussten und bewegungsangereicherten Lebensstil angegangen wird, desto besser, es ist jedoch nie zu spät, um durch Bewegung seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Aufrechte Körperhaltung



Folgende Punkte sind bei der aufrechten Körperhaltung zu beachten und anzustreben:

- Scheitelpunkt strebt aufwärts, Kinn leicht gesenkt
- Lot Linie verläuft gerade durch Ohr, Schulter, Hüfte, Knie, Fußknöchel
- Brustbein gehoben
- Doppel S-förmige Wirbelsäulenform
- Bauchdecke in Grundspannung: Bauchnabel dezent nach innen und oben Richtung Wirbelsäule „einziehen“
- Becken aufgerichtet
- Knie gestreckt, aber nicht durchgedrückt
- Füße gerade nach vorne ausgerichtet
- Fußgewölbe aufgebaut

2. Belastungsdosierung nach dem subjektiven Belastungsempfinden im Gesundheitssport – Anstrengungs-Skala

Wenn ich mich sportlich betätige, ist es entscheidend, wie intensiv ich meinen Körper dabei beanspruche. *Gesundheitssportliche Aktivität* hat als Ziel, das Wohlbefinden zu verbessern und den Körper den Belastungen des Alltags gegenüber widerstandsfähiger zu machen. Wie kann ich aber nun kontrollieren, ob ich diese Ziele auch mit meiner Bewegung erreichen kann?

Die *selbst wahrgenommene Anstrengung* hat sich bei den meisten Menschen als ein probates Mittel herausgestellt, um seine Belastung in einem gesunden Maß zu dosieren. Dabei sollte so trainiert werden, dass insbesondere nach längerer Bewegungsabstinenz das Training vom Anstrengungsgrad als „leicht“ bis „mittelschwer“ empfunden wird. Ziel ist es Überanstrengungen zu vermeiden und ein „Wohlfühlgefühl“ während des Trainings aufrecht zu erhalten.

Es gibt eine Skala, an der man sich recht gut orientieren kann, wenn man das individuelle Belastungsempfinden einordnen möchte (6-10 = Trainingsreiz zu gering; 11-14 = optimaler Trainingsbereich für Gesundheitssport und zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit; 15-20 = für den Gesundheitssport nicht zu empfehlen, Bereich meiden!):

Anstrengungsskala nach Borg	6	Keine Anstrengung - Ruhebereich	Unterbelastung
	7	Extrem leicht	Unterbelastung
	8	Sehr leicht	Unterbelastung
	9	Sehr leicht	Unterbelastung
	10	Sehr leicht	Unterbelastung
	11	Leichtes Anstrengungsgefühl spürbar	Optimaler Trainingsbereich Gesundheitssport
	12	Leichtes Anstrengungsgefühl	Optimaler Trainingsbereich Gesundheitssport
	13	Etwas schwer	Optimaler Trainingsbereich Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
	14	Etwas schwer	Optimaler Trainingsbereich Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
	15	Schwer	Beginnende Überlastung
	16	Schwer	Überlastung
	17	Sehr schwer	Überbelastung- Bereich meiden
	18	Sehr schwer	Überbelastung- Bereich meiden
	19	Extrem schwer bis maximal Anstrengung	Extreme Überbelastung- Bereich meiden
	20	Maximale Anstrengung	Extreme Überbelastung- Bereich meiden

Die Zahlen in der Tabelle ergeben, wenn man eine Null anhängt, die ungefähren Pulswerte, die während des Trainings erzielt werden. Die Werte in der Borg-Skala orientieren sich allerdings eher an Trainierenden mittleren Alters. Bedenken Sie jedoch, dass sich mit zunehmendem Alter auch die zu erreichenden Pulswerte verringern. Orientieren Sie sich daher direkt an Ihrem Belastungsgefühl. Das Belastungsgefühl kann sowohl als ein **Schweregefühl in der belasteten Muskulatur** als auch an Hand der **Schwere der Atmung** wahrgenommen werden. **Dabei ist der erste begrenzende Faktor ausschlaggebend und zu beachten.**

2.1 Ausdauer und Belastungsgestaltung mit Pulsmessung; Herz-Kreislauf-System – was bewirkt Ausdauertraining; Trainingsgestaltung zur gesundheitsfördernden Ausdauerverbesserung

Unser Herz-Kreislauf-System will gefordert werden, denn nur dann passt es sich an die neuen Anforderungen an und kann unseren Körper dauerhaft besser versorgen – mit Blut – unser Lebenssaft. Trainieren wir regelmäßig unsere Ausdauer, hat das folgende positive Auswirkungen auf unseren Organismus:

- Unser Herz schlägt ruhiger, sowohl in Ruhe, als auch unter Belastung und es erholt sich schneller von Anstrengungen und damit erholen wir uns besser nach körperlichen Belastungen
- Die Menge des Blutes, welches unser Herz mit jedem Schlag durch unseren Körper schickt, vergrößert sich, denn der Herzmuskel wird stärker
- Das Herz und der Körper (auch die Muskulatur) wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Der Blutdruck normalisiert sich
- Die gesamte Stoffwechselsituation wird verbessert – Blutfette werden gesenkt (insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin sinkt)
- Abfallprodukte/Schlackenstoffe werden besser aus den Zellen und aus dem Körper transportiert
- Der Blutfluss wird angeregt (weniger Thrombosegefahr)
- Die Lungenfunktion wird angeregt – bessere Belüftung, leichtere Atmung auch unter Belastungssituationen

Ein Ausdauertrainierter 60-Jähriger kann einen Untrainierten 40-Jährigen in seiner körperlichen Leistungsfähigkeit weit überbieten. Körperliche Leistungsfähigkeit ist somit keine Sache des Alters, sondern des Willens zur Bewegung.

Wie trainiere ich richtig mit Pulsmessung?

Um sein Training optimal zu gestalten, ist es möglich, sein Training neben der in Punkt 2 dargestellten subjektiven Belastungsempfindungstabelle auf die eigenen Pulswerte aufzubauen. Da die Grenzwerte des Pulses allerdings sehr individuelle Werte sind, sind allgemeingültige Formeln für die Pulsfrequenzwerte nicht immer sehr genau. Die persönlichen Grenzen sind abhängig von der Ruheherzfrequenz und der maximalen Herzfrequenz, wobei letztere nur unter ärztlicher Aufsicht ermittelt werden sollte.

Die folgende Tabelle (nach Lagerström/Völker) zeigt eine Orientierungshilfe für die Trainingspulsfrequenz bei einem Lauftraining. Der Ruhepuls (HF Ruhe) wird gemessen am Morgen direkt nach dem Aufwachen und sollte über mindestens eine Minute (besser 2-3 Min.) gezählt werden.

Ruhepuls	Alter					
Schläge pro Minute	Unter 30	30-39	40-49	50-59	60-70	Über 70
Unter 50	140	140	135	130	125	120
50-59	140	140	135	130	125	120
60-69	145	145	140	135	130	125
70-79	145	145	140	135	130	125
80-89	150	145	140	135	130	125
90-100	150	150	145	140	135	130
Über 100	155	150	145	145	140	130

Tabelle -nach Lagerström/Völker-

Für Ausdauerbelastungen im Wasser sind grundsätzlich 10-15 Schläge abzuziehen.

Genauere Werte kann man heute mit modernen Pulsmessgeräten erzielen, die auch die Tagesform des trainierenden mit einbeziehen können. Das gesundheitsorientierte Training im Anfängerbereich sollte dabei zwischen 50% und 65% der maximalen Herzfrequenz und ein Fitnessstraining, bzw. Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeitstraining sollte zwischen 65% - 80% der maximalen Herzfrequenz angesiedelt werden. Trainierte Ausdauersportler können zeitweilig auch noch bei 85 % der max. Herzfrequenz trainieren.

Maximale Herzfrequenz (HF max.) bei Männern: 220 - Lebensalter

Maximale Herzfrequenz (HF max.) bei Frauen: 226 - Lebensalter

Eine annähernd genaue Formel zur Errechnung der persönlichen Herzfrequenz lautet auch:

(HF max. – HF Ruhe) x %Trainingsintensität + HF Ruhe

Ihre persönliche Trainingsherzfrequenz bei 65 % der maximalen Herzfrequenz können Sie hier errechnen und eintragen: Um 75 % auszurechnen, setzen Sie bitte einfach eine 0,75 statt der 0,65 in die Formel ein.

$$(\text{-----} - \text{-----}) \times 0,65 + \text{-----} = \text{-----}$$

3. Kraft und Beweglichkeit - Richtig kräftigen / dehnen- Muskulatur, die zur Abschwächung / Verkürzung neigt – Starker Rücken dank Bauch und Rückenmuskulatur

3.1 Kraft

Krafteinsatz bedeutet Widerstände zu überwinden. Kraft trainieren bedeutet dementsprechend, die Fähigkeit, Widerstände überwinden zu können, zu verbessern. Widerstände können unterschiedlich geartet sein, z.B. Schwerkrafteinfluss - das Gewicht des eigenen Körpers, Gewichte, die bewegt werden ebenso wie Wasser, durch das sich der Körper bewegt oder durch das man einen Gegenstand bewegt.

Wie trainiere ich meine Kraft?

Wasser bietet unserem Körper einen sehr guten Widerstand, da es in alle Richtungen wirkt, so lange wir uns im Wasser bewegen. Der Widerstand lässt sich dabei individuell gestalten, z.B. durch Veränderungen in der Bewegungsgeschwindigkeit. Dabei kann sowohl der eigene Körper als Widerstand eingesetzt werden als auch z.B. ein sogenannter Auftriebskörper (Poolnoodle, o.Ä.) zum Einsatz kommen.

Kraft kann statisch oder dynamisch trainiert werden. Im Wasser nutzen wir die Dynamik, je dynamischer desto höher ist im Wasser die Kräftigungswirkung.

Die Kraft lässt sich natürlich auch ohne Wasser verbessern durch spezielle Kräftigungsgymnastik oder aber durch ein gezieltes Gerätetraining.

Was muss ich beim Training der Kraft berücksichtigen?

Bevor unser Muskel- und Bänder- und Skelettsystem Widerständen ausgesetzt wird, möchte er stets gerne erwärmt werden durch eine moderate Ausdauerbelastung. Danach sollte so trainiert werden, dass die auszuführende Kräftigungsbewegung 10-15-mal wiederholt werden kann (Anfänger mehr Wiederholungen mit weniger Widerstand, Fortgeschrittene weniger Wiederholungen mit mehr Widerstand). Die Wiederholungszahl sollte in 1-3 Serien ausgeführt werden.

Kräftigungsübungen sollen gleichmäßig ohne ruckartige Bewegungen und Stopps ausgeführt werden und die Atmung sollte den Bewegungen angepasst werden (Ausatmen in der Hauptbelastungsphase und Einatmen, wenn die Belastung weniger wird).

Generell im Trockenen die Bewegungen / Übungen eher langsamer und gleichmäßig ausführen, im Wasser sind nach guter Erwärmung auch mal schnellere Bewegungen möglich und sinnvoll.

Muskeln, die bei vielen Menschen zur Abschwächung neigen (es gibt jedoch individuelle Unterschiede):

Halsmuskulatur, Rückenstrecker, Zwischenschulterblattmuskulatur, Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

3.2 Muskulatur für einen starken Rücken:

Die Bauch- und die Rückenmuskulatur sind die Muskelgruppen, die insbesondere für unsere Rückengesundheit verantwortlich sind. Diese müssen regelmäßig und ausgewogen gekräftigt und aktiviert werden, damit die knöchernen Strukturen, die Bandscheiben und die Bänder gesichert sind und entlastet werden.

Bei der Muskulatur unterscheidet man die oberflächlichen, großen und die tieferliegenden, kleineren Muskeln. Die großen Muskelgruppen werden z.B. im klassischen Krafttraining trainiert.

Für die Stabilisierung des Rückens sind aber vor allem auch die tieferliegenden Muskeln zu stärken. Um die Tiefenmuskulatur zu stärken, werden vor allem koordinative und gleichgewichtsfordernde Übungen herangezogen (z.B. im einbeinigen-Stand).

3.3 Beweglichkeit

Wozu dient das Dehnen?

Gedehnt wird die Muskulatur, damit der Bewegungsumfang in einem oder mehreren Gelenken vergrößert wird – die Fähigkeit sich in größeren Radien zu bewegen, verbessert sich.

Wie dehne ich meine verkürzte Muskulatur / was muss ich beachten?

Auch wie beim Kräftigen ist es möglich, sowohl statisch als auch dynamisch zu dehnen. *Dynamisch* sollten die Bewegungen im maximal erreichbaren Bewegungsausmaß aus stabiler Ausgangsposition rhythmisch, kontrolliert und vor allem *langsam* ausgeführt werden. 10 – 20 Wiederholungen bei gleichmäßiger und ruhiger Atmung.

Bei der *statischen Dehnung* langsam an die Grenze des Bewegungsausmaßes herangehen bis eine Zugspannung spürbar ist. Die gut zu ertragende Dehnposition ca. 20-30 Sek. halten, evtl. mit der Ausatmung leicht verstärken und anschließend auslockern.

Auch hier gleichmäßig und ruhig weiteratmen und 2-3-mal wiederholen.

Muskeln, die bei vielen Menschen zur Verkürzung neigen (es gibt jedoch individuelle Unterschiede):

Hals- und Nackenmuskulatur; Brustmuskulatur, Rückenstrecker im Lendenwirbelsäulenbereich, Hüftbeuger, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur.

4. Entspannung und Stressbewältigung – Bedeutung von Entspannung - Positive Effekte von Entspannungstraining - Entspannungsverfahren

Bedeutung von Entspannung:

Die alltäglichen Stressbelastungen sind heute sehr groß. Der Körper reagiert mit innerer Unruhe, Gereiztheit, Verspannungen, Nervosität bis hin zu Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Rückenschmerzen. Häufig gerät man in einen Verspannungs-Schmerz-Teufelskreis. Die Krankheitssymptome verfestigen sich, werden chronisch und können mit depressiven Verstimmungen einhergehen.

Entspannungstraining ist eine wunderbare Möglichkeit sich dem psychischen Druck zu entziehen und eine Ruhe-Oase für sich zu entwickeln. Die Ziele der Entspannungsverfahren sind das Lösen der Spannungszustände und der Aufbau eines Gefühls der Ruhe und Entspannung auf geistiger und körperlicher Ebene. Es ist möglich, über das Entspannungstraining einen positiven Einfluss auf Rücken- oder andere Beschwerden zu nehmen.

Positive Effekte von Entspannungsverfahren:

- Erlernen des schnelleren Abschaltens von belastenden Situationen und dem Alltag / Distanz zum Alltag gewinnen
- Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Gelöstheit und Ausgeglichenheit
- Verringerung von Nervosität, Unruhe, Verspannungen, körperlicher Unausgeglichenheit
- Stressreduktion
- Beschleunigung der Regeneration nach physischer und /oder psychischer Belastung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Erhöhte Zufriedenheit / mehr Lebensfreude und Vitalität
- Angstabbau
- Lösung von Verspannungen
- Positiver Einfluss auf psychosomatische Beschwerden
- Schmerzlindernder Effekt (z.B. bei Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenschmerzen)
- Verbesserung der Lebensqualität

Körperlich bemerkbare Effekte durch Entspannungstraining:

- Abnahme der Atemfrequenz
- Abnahme der Herzfrequenz
- Vertiefte Atmung
- Verringerung der Muskelspannung
- Schwere- und/oder Wärmegefühl in Armen/Beinen
- Verstärkter Speichelfluss
- Evtl. Schmerzverminderung

Das **Entspannungstraining** sollte *täglich einige Minuten* durchgeführt werden, denn es bedarf des Trainings, damit die positiven Wirkungen sich einstellen können. Am besten plant man eine feste Tageszeit für das tägliche Training ein.

Entspannung unterzieht sich genauso einem Lernprozess wie Bewegung. Es gibt verschiedene Techniken oder Verfahren, die möglichste in der Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernt werden sollten. Es gibt beispielsweise folgende

Entspannungsverfahren:

- Progressive Muskelrelaxation – arbeitet mit Anspannung der Muskulatur und nachfolgender bewusster Entspannung
- Autogenes Training
- Atementspannung
- Reise durch den Körper

4.1. Entspannungsübung für die regelmäßige Durchführung zu Hause: Eine Kurzanleitung in Anlehnung an die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Setzen Sie sich gemütlich hin oder legen Sie sich in bequemer Kleidung lang ausgestreckt auf eine bequeme Unterlage. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch, bis Sie das Gefühl haben, ruhiger zu werden.

Dann spannen Sie die Muskelpartien, die Sie als angespannt wahrnehmen für ca. sieben Sekunden lang fest an und anschließend lösen Sie mit der Ausatmung die Spannung wieder und lassen das angespannten Körperteile ganz locker und sachte in die Unterlage sinken. Etwa 10 Sekunden nachspüren und die nächste Muskelgruppe, die sich noch angespannt anfühlt anspannen. Muskelanspannungen können in den einzelnen Körperbereichen wie folgt aussehen:

- Rechte Hand langsam zur Faust ballen (oder linke Hand - wenn Sie Linkshänder sind, beginnen Sie mit der linken Hand beginnen)
- Rechter Oberarm / Linker Oberarm - Ellbogen anwinkeln und seitlich gegen den Oberkörper spannen.
- Stirn (runzeln) - Augenbrauen nach oben ziehen.

- Nase und obere Wangenpartie - Augen zusammendrücken und Nase rümpfen. („Zitronengesicht“)
- Kiefer und untere Wangenpartie - Zähne zusammenbeißen und Mundwinkeln hochziehen.
- Hals und Nacken - Das Kinn zum Hals drücken / Hinterkopf gegen die Unterlage spannen.
- Brust und Rückenpartie - Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.
- Bauch - Bauch einziehen.
- Rechten / Linken Oberschenkel anspannen.
- Rechten / Linken Unterschenkel anspannen.
- Rechten / Linken Fuß – hochziehen Richtung Gesicht

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gilt: Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser können Sie sich entspannen.

5. Rückengerechtes Alltagsverhalten

Dynamisches Sitzen

Heben und Tragen

10 Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten

Die erste und *wichtigste Regel* für einen rückengerechten Alltag lautet:

Du sollst Dich bewegen!

Jede dauerhafte Einnahme einer Haltung, sei es Sitzen, Stehen oder auch Liegen führt zum Stillstand des Nährstoffaustauschs an den Bandscheibengrenzen. Häufige Veränderungen unserer Haltung tragen daher wesentlich zu unserer Rückengesundheit bei.

Da es sich oft nicht vermeiden lässt, viel zu sitzen, ist es umso wichtiger, sich bewusst zu machen, wie man sitzt, wenn man sitzt!

Wie kann man die Sitzhaltung variieren?

Aus den folgenden Sitzhaltungsvariationen, kann man tausende Kombinationen bilden, die unserem Rücken das Leben leichter machen.

Sitzhaltungen:

- Vordere – mittlere – hintere
- Rücken gerade – Rücken krumm
- Arme abgestützt – Arme frei hängend
- Rücken angelehnt – Rücken nicht angelehnt
- Hüften stark gebeugt - leicht gebeugt – gestreckt
- Knie stark gebeugt – leicht gebeugt – gestreckt
- Symmetrischer Sitz – asymmetrischer Sitz (rechts abgestützt/ links abgestützt)
- Rechtes/linkes Knie höher/tiefer als Hüfte

Wenn man die vordere Sitzhaltung einnimmt, ist es ratsam, die Arme am Oberschenkel oder Tisch abzustützen, den Rücken gerade zu halten und die Knie tiefer zu nehmen als die Hüften.

Gut ist es, zwischendurch öfter mal aufzustehen, sich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen. Man kann auch im Sitzen ein paar Spannungsübungen durchführen.

Heben und Tragen ist nicht so schlecht für den Rücken wie sein Ruf, es kommt nur auf die Ausführung an. Daher lautet die wichtigste Regel für das Heben: Halte beim Heben deinen Rücken gerade und ziehe den Gegenstand beim Tragen so nah wie möglich zu Dir. Schwere Gegenstände nur aus der Hocke anheben. Musst du dich mit dem Gegenstand in den Händen drehen, drehe den Unterkörper und die Füße mit in die Drehrichtung! Schwere Lasten am besten auf zwei Teile aufteilen und auf beide Arme seitlich verteilen (z.B. Einkäufe).

10 Tipps für rückergerichtetes Alltagsverhalten

1. Für ausreichend Bewegung im Alltag sorgen
2. Den Rücken gerade halten
3. Beim Bücken in die Hocke gehen
4. Keine schweren Gegenstände alleine heben; Hilfe holen, wenn es zu schwer ist
5. Lasten verteilen und diese dicht am Körper halten
6. Dynamisch sitzen, die Sitzposition häufig verändern; Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen
7. Dynamisch Stehen; Knie leicht gebeugt halten
8. Regelmäßig Sport treiben
9. Regelmäßig die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt trainieren
10. Regelmäßig entspannen

6. Rückenkräftigung im Wasser – Eine Übungsauswahl

6.1. Aufrechte Körperhaltung mit hüftbreitem Stand einnehmen: Die Arme befinden sich neben dem Körper im Wasser mit den Handrücken nach vorne. Beide Arme gleichzeitig bis zur Wasseroberfläche und bis hinter die Körperebene zurückführen, dabei die Aufrichtung beibehalten.

6.2 Die Beckenboden- und Bauchmuskulatur in Grundspannung bringen. Dann die gleiche Bewegung wie in 6.1 mit kleinerer Bewegungsamplitude und wesentlich schneller ausführen (kleine schnelle Bewegungen aus der Schulter).

6.3 Wiederholung Übung 6.2 mit den Handinnenflächen nach vorne gedreht (Außendrehung in der Schulter beachten– die Schulterblätter fließen nach hinten unten zur Wirbelsäule)

6.4 Wiederholung Übung 6.2 mit gegengleicher Bewegung der Arme. Die Körpermitte wird dabei ganz stabil gehalten (intensivere Körperspannung in den Bauch- und Rückenmuskeln erforderlich).

6.5 Wiederholung Übung 6.3 mit gegengleicher Bewegung der Arme. Die Körpermitte wird dabei ganz stabil gehalten (intensivere Körperspannung in den Bauch- und Rückenmuskeln erforderlich).

6.6 Der Hampelmann-Sprung: Unter Spannung des Beckenbodens aus dem aufrechten Stand mit sanften Sprüngen die Beine grätschen und gleichzeitig die Arme zur Seite öffnen. Anschließend beide wieder schließen.

6.7 Gegengleicher Hampelmann: Wie 6.6. nur die Arme bei geschlossenen Füßen öffnen und die Arme beim grätschen der Beine an die Oberschenkel heranzuführen.

6.8 Die Schere: In Schrittstellung stehen (rechter Arm und linkes Bein befinden sich vorne). Nun wechseln rechtes und linkes Bein die Position und die Arme ebenfalls jeweils mit einem sanften Sprung die Position vor und zurück in der Diagonalen – sie scheren aneinander vorbei. Die Übung kann mit unterschiedlichen Handhaltungen ausgeführt werden (schneidend = die Handinnenflächen zeigen zum Körper oder mit mehr Widerstand = Handinnenflächen zeigen nach hinten oder nach vorne)

6.9 Schaukelbewegung: Die Hände werden abwechselnd nach rechts und links seitlich vom Körper weggeschoben. Dabei werden jeweils auf der anderen Seite die Beine seitliche angehoben bis es zu einer Schaukelbewegung kommt.

Anschließend unter Bauch- und Beckenbodenspannung mit aufrechter Körperhaltung durch das Wasser laufen. Dabei drücken die Füße sich kräftig vom Boden ab, die Knie werden nach vorne oben hochgezogen. Die Arme werden neben dem Körper vor und zurück bewegt in einer Schaufelbewegung.

Bitte beachten sie bei allen Übungen das subjektive Belastungsempfinden (siehe Punkt 2)

7. Ausgleichsübungen für den Alltag

7.1 Aktivierung einseitig überbelasteter Rückenbereiche



7.2 Dehnung von Rumpf und Becken-Beinmuskulatur



7.3 Regelmäßig entspannen



7.4 Ganzkörper-Kräftigungsübung für zu Hause:

Übungsaufbau:

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Boden bzw. auf eine zusammengelegte Decke. Die Ellbogen befinden sich unter den Schultergelenken. Der Körper ist langgestreckt und die Füße stehen auf dem Boden. Sie stützen auf den Zehen. Bauchdecke spannen und den Bauchnabel nach innen und oben einziehen, Brustbein zum Boden so senken, dass der Rücken gerade wird. Kopf dabei in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Abb. 1). **Die erreichte Stellung 10-30 Sekunden halten; 30-60 Sekunden Pause. 5x wiederholen.**

Etwas leichter ist die Übung, wenn Sie sich zunächst auf einen feststehenden Stuhl oder Hocker oder ein Sofa in einer schrägen Ebene abstützen (Abb. 3)



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Steigerung:

Halten Sie die Spannung im gesamten Körper und heben sie abwechselnd das rechte und das linke Bein vom Boden ab (Abb. 2 + 4)

Wiederholungen in 2-3 Durchgängen mit 30-60 Sekunden Pause.

8. Welcher Sport ist für mich geeignet nach dem Kurs? -Gesundheitsfördernde Sportarten - Alternativen zum Wasser

Nach Beendigung des Aqua Vital Rücken Kurses sollten Sie nun einen Einstieg in einen bewegungsaktiven Lebensstil finden und keinesfalls Ihre sportlichen Aktivitäten wieder abbrechen.

Machen Sie sich Gedanken, was für eine Art der Bewegung Sie reizt, was würde Ihnen Spaß machen und zugleich Ihren Rücken stärken.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gesundheitsförderlich zu bewegen. Das Wasser ist ein angenehmes Element, in dem es sich besonders rücken- und gelenkschonend trainieren lässt. Hier kann man neben der Wassergymnastik und der Aquafitness auch das rüchenschonende Rückenschwimmen trainieren oder aber im Wasser joggen, das sogenannte Aquajogging betreiben.

Weitere Möglichkeiten außerhalb des Wassers bieten sich aber auch beispielsweise durch Walking oder Nordic Walking. Der Vorteil ist klar darin zu sehen, dass es dafür keiner besonders aufwendigen Materialien bedarf und man kann diesen Sport immer und überall ausführen. Auch ein regelmäßig betriebenes Radfahren trainiert die Ausdauer. Lassen Sie sich am besten von einem Fahrradfachhändler beraten, welches Fahrrad für Ihren Rücken ein angenehmes Fahren ermöglicht. Ein aufrechter Sitz ist schonender und für längere Fahrten meistens wohltuender.

Es gibt auch viele verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, die zusammen trainieren. Oft kann man sich eher motivieren, am Ball zu bleiben, wenn man einen festen Termin hat und eine Gruppe, auf die man sich freut.

Schauen Sie doch nochmal in das Kursprogramm des Staatsbad Vitalzentrums oder machen Sie sich schlau, welche Angebote Ihrer Wahl im Umkreis angeboten werden und zögern Sie nicht, sondern starten Sie gleich durch. **Notieren Sie am besten gleich, welchen Sport oder welche Bewegungsart Sie gerne einmal ausprobieren möchten** und schauen dann, wann und wo Sie damit beginnen können! Tauschen Sie sich mit Ihren Mitstreitern im Kurs aus, vielleicht ergibt sich gemeinsam etwas, was Ihnen Freude und Spaß an der Bewegung bereitet und Sie gleichzeitig fit hält.

**Das Staatsbad Vitalzentrum wünscht Ihnen viel Erfolg
auf Ihrem Weg in ein bewegte(re)s Leben!**