



SCHMERZEN IM RÜCKEN REDUZIEREN





WIE SCHMERZEN ENTSTEHEN UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN





Mangelnde Bewegung und ständiges Sitzen oder stehen auf der Arbeit sind dafür verantwortlich, dass über 80% der Schweizer unter Rückenschmerzen und Verspannungen leiden! Dabei gibt es eine ganz einfache Methode dem vorzubeugen.

Mein Name ist Franco Capun, ich bin Inhaber, Therapeut und Trainingscoach im Poseidon. Ich informiere sie mit diesem Ratgeber, wie Schmerzen entstehen und was sie dagegen tun können.

Denn wer zwei Mal pro Woche etwas für seine Muskulatur tut, stabilisiert nicht nur seine Wirbelsäule. Er reduziert auch Schmerzen und löst Verspannungen mit der Zeit oft völlig auf.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten die Gründe, warum so viele Menschen unter Ihren Beschwerden leiden und was Sie sofort tun können, um Ihre eigenen Rückenprobleme in den Griff zu bekommen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!





Grund 1 – Bewegungsarmut im Alltag

Etwa jede vierte Krankmeldung geht laut Statistik auf das Konto von Rückenbeschwerden und damit verbundenen Kopfschmerzen zurück.

Vor allem die Lendenwirbelsäule und der Hals- und Nackenbereich ist meist von Schmerzen und Verspannungen betroffen. Doch woher kommen diese Beschwerden?

Die Bewegungsarmut, die die meisten Menschen heute haben, gab es vor einigen Jahren noch nicht. Wir sitzen beim Frühstück, im Auto, in der Bahn, im Büro, beim Mittagessen... und so setzt sich der Tag fort, bis wir abends zu guter Letzt auf



der Coach sitzen und sogar meinen „Das hast Du Dir jetzt verdient!“

Aber viele bemerken nicht, dass diese Bewegungsarmut für den Rücken und die Muskulatur reines Gift ist. Die Muskulatur verkümmert und kann Ihren stabilisierenden Eigenschaften nicht mehr nachkommen.

Grund 2 - Stress und Hektik nehmen immer mehr zu



Stress ist das größte Gesundheitsrisiko und führt nicht zuletzt zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Unsere Muskulatur, allen voran im Schulter- und Nackenbereich, macht dicht und zieht sich so stark zusammen, dass die Durchblutung nicht mehr optimal funktioniert.

Wir nehmen das dann als schmerzhaftes Verspannungen wahr und versuchen mit Wärmekissen und Salben dagegen zu arbeiten. Aber warum verspannt die Muskulatur? Ständig angezogene Schultern, bedingt durch den Stress zu Hause oder im Büro, sorgt für diese Verspannungen.



Selbst Massage bringt oft nur kurzweilige Verbesserung, da nicht an der eigentlichen Ursache getan wird. Gegen Stress und Hektik hilft am besten Ausgleichssport in Form von Bewegungs- und Ausdauertraining.

Auch Entspannungskurse, wie sie manchmal im Fitnessstudio angeboten werden, können helfen, dass die Muskulatur nicht mehr so stark verspannt.

Am besten man findet für sich selbst den richtigen Weg.

Grund 3 – Wir wollen lieber eine Pille



Wie schon erwähnt sorgen Bewegungsarmut sowie Stress und Hektik für Verspannungen und Rückenschmerzen. Aber wenn Sport und Bewegung so gut helfen, wie alle sagen, warum tun es die wenigsten?



Die meisten Menschen nehmen lieber Schmerzmittel. Nach dem Motto „Was von alleine kommt, geht auch von allein.“ oder „Irgendwie muss ich weiter funktionieren!“ versuchen Sie die Schmerzen auszuschalten, statt mit gezieltem Training dagegen zu arbeiten.

Aussagen wie „Mein Rücken bringt mich um!“ sind die Folge eines jahrelangen Verdrängens und einer Schmerzunterdrückung! Aber wir haben für Sie drei Sofort-Maßnahmen, mit denen Sie noch heute starten können:





Sofort-Maßnahme 1 – Mehr Bewegung im Alltag

Achten Sie darauf Ihren Alltag bewegungsfreundlicher zu gestalten und sorgen Sie dafür, dass Sie auch zum Beispiel auf der Arbeit regelmäßig aufstehen müssen, um zum Beispiel zum Kopierer zu laufen oder bestimmte Akten zu holen.

Gehen Sie zumindest kurze Strecken grundsätzlich zu Fuß und achten Sie darauf, wenn Sie lange sitzen, immer wieder kleine Bewegungen im Rücken zuzulassen.

Strecken Sie sich regelmäßig und kreisen Sie die Schultern. Zum Beispiel können Sie sich die Erinnerungsfunktion Ihres Mobiltelefons zu Nutze machen und sich alle 30 Minuten an ein kurzes Bewegungsprogramm erinnern lassen.

Egal wie viele Aufgaben Sie zu bewältigen haben, verzichten Sie nicht auf ein regelmäßiges kurzes Bewegungsprogramm.





Sofort-Maßnahme 2 – Achten Sie auf Entspannungspausen



Empfehlenswert ist auch regelmäßig zur Massage oder in die Sauna zu gehen. Viel wichtiger aber sind kurze Entspannungspausen im Alltag, in denen Sie sich für einen Augenblick Ihren Tagträumen hingeben oder bewusst Ihre Atmung wahrnehmen.

Auch gezielte Entspannungstechniken wie Sie oft in Kursen in Fitnessstudios erlernt werden, können Ihnen helfen auch mitten im größten Stress schnell zu entspannen und mit wenigen Atemzügen die Schultern ganz zu entspannen.

Wie Sie durch Sport aktiv Stress abbauen und Glückshormone freisetzen, dass verraten wir Ihnen gerne bei einem entspannten Gespräch.



Wichtig:

Nichts wirkt positiver auf Ihren Rücken, als regelmäßige und gezielte Bewegung. Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „Gezieltes Beweglichkeitstraining zur Schmerzreduktion“

VIP-Einladung:

**Beratung + Probetraining „Gesunder Rücken“
(im Wert von 135.- CHF)**

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie! Wenn Sie Ihre Beschwerden reduzieren oder dafür sorgen wollen, dass diese erst gar nicht entstehen, dann starten Sie jetzt und rufen Sie uns an!

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter:

031 832 54 11 oder info@capun.ch

(Bitte nehmen sie diesen VIP Abschnitt zum Beratungsgespräch mit)