

Gesundheitstipp

---

# RÜCKEN SCHMERZEN vorbeugen durch Sport

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Rückenschmerzen vorbeugen durch Sport

---

Wenn Sie Ihren Rücken gesund halten wollen, ist Sport das Mittel der Wahl. Die Durchblutung wird angeregt und die Muskulatur erwärmt - dies beugt Schmerzen vor. Doch einseitige Belastung oder eine ungesunde Haltung beim Sport können Rückenprobleme fördern. Deshalb ist es wichtig, einige Dinge zu beachten.

## **Sport für einen gesunden Rücken**

Schwimmen, Radfahren und Yoga zählen zu den rücken-schonenden Sportarten. Wollen Sie Ihrem Rücken Gutes tun, dann bevorzugen Sie Rückenschwimmen und Kraulen. Achten Sie darauf, dass Sie auf dem Fahrrad leicht nach vorne geneigt sitzen. Dann behält Ihre Wirbelsäule die natürliche S-Form, und die richtigen Muskelgruppen werden trainiert. Führen Sie Yoga- und Gymnastikübungen mit einem erfahrenen Lehrer durch. Dieser erkennt auch kleinste Fehler in den Bewegungsabläufen - dadurch vermeiden Sie eine unnötige Belastung Ihrer Bandscheiben. So halten Sie Ihren Rücken gesund und kräftig.

## **Kraft und Ausdauer gezielt trainieren**

Bei einigen Sportarten wird die Wirbelsäule durch Drehungen und Stöße belastet. Dazu zählen u.a. Joggen, Golf oder Kampfsport. Treiben Sie zusätzlich auch Sport zum Kraftaufbau, um Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule zu stützen und zu schützen. Mit Hantelübungen trainieren Sie die Muskeln des Schultergürtels und oberen Rückens. Vergessen Sie nicht die Bauchmuskulatur: Diese ist als ausgleichender Gegenpart für einen gesunden Rücken unerlässlich!