

## RÜCKENFIT – KURS

Das Ziel ist eine bewegliche Wirbelsäule, die, durch gut funktionierende Muskulatur geschützt, schmerzfrei den Belastungen des Alltags trotzt.

Der Rückenfit-Kurs beinhaltet ein Training zur Stärkung der wirbelsäulenstabilisierenden Rumpfmuskulatur. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass, die in erster Linie tiefe, also nahe am Gelenk liegende Muskulatur, die so genannten lokalen Stabilisatoren, ausschlaggebend für die Belastbarkeit der Wirbelsäule sind.

Im Vordergrund steht nicht die grobe Kraft einzelner Muskeln, sondern eine optimale Verschaltung verschiedener wichtiger Systeme.

Die **Hauptbereiche** des Rückenfit-Programms sind:

1. **Wahrnehmungsschulung:** Durch z. B. sensomotorisches Training mit dem Pezziball wird der Kontakt zum eigenen Körper verbessert. Nur wer seinen Körper spürt, kann auf dessen Warnungen angemessen reagieren.
2. **Ganzkörperstabilisation:** Durch vibrierenden Instabilitäten der Seile des Slingtrainers wird besonders die tiefe Stütz- und Haltemuskulatur (lokale Stabilisatoren) sehr effektiv angesprochen. Außerdem wird beim Slingtraining die Bewegungsmuskulatur in Ketten trainiert, d.h. viele einzelne Muskeln müssen ineinander greifen, um den Körper bei den Übungen zu stabilisieren. Die tiefe Haltemuskulatur, wie die oberflächliche Bewegungsmuskulatur sind zusammen unser Schutzwall gegen die Belastungen des Alltags.
3. Harmonisierung von Bewegung durch **Koordinationstraining** mit dem Pezziball und an den Slings. Die nötige Feinabstimmung, um unsere körperlichen Ressourcen optimal nutzen zu können
4. **Mobilisierung** der Wirbelsäule mit dem Pezziball und auch ohne Gerät. Weg von der Schonung! Hin zur Beweglichkeit.

Der **Rückenfit-Einstiegskurs** beinhaltet eine kurze Einführung in die Anatomie als Übungsgrundlage.

Danach sollte vor allem der Spaß am Training im Vordergrund stehen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie, durch kleine Modifikationen, den Belastungsstufen der einzelnen Teilnehmer angepasst werden können.

Der **Rückenfit-Aufbaukurs** zeigt die große Vielfalt von Steigerungsmöglichkeiten in allen Bereichen des Rückenfit- Programms. Nach oben gibt es keine Grenzen.

Der Kurs wird in unserer Praxis von Herrn Volker Hacker geleitet. Wenn Sie an der Teilnahme Interessiert sind, wenden Sie sich bitte an unsere Anmeldung.