

Rückenschmerzen den Rücken kehren

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit

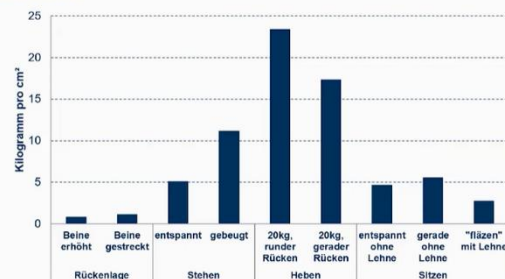


- Homeoffice – Fluch und Segen zugleich: Aufklärung mit Kieser Training zum Tag der Rückengesundheit.
- Das Kieser-Konzept – 6 Schritte ins effektive Rückentraining.
- Wunderwaffe im Kampf gegen Rückenschmerzen – die LE von Kieser Training.
- Mythbuster: Rücken-OP vs. Effizientes Krafttraining.

Homeoffice – Fluch und Segen zugleich: Aufklärung mit Kieser Training zum Tag der Rückengesundheit

Mit der Corona-Pandemie wurde das Arbeiten im Homeoffice für viele zum Alltag – Fluch und Segen zugleich. Bietet es oft räumlich die maximale Flexibilität am Arbeitsplatz, stellt das Sitzen auf Küchen- oder schlechten Schreibtischstühlen oft eine große Belastung für die Wirbelsäule dar. Die Folge: Nackenschmerzen, Konzentrationsstörungen und eine schlechte Haltung. Als Rückenexperte setzt Kieser Training am 15. März ein Zeichen und klärt am Tag der Rückengesundheit darüber auf, was wirklich hilft, die Gesundheit unserer Rückseite zu verbessern und erhalten. Und das mit dem Kieser-Konzept ohne großen Zeitaufwand.

BELASTUNGEN AUF DIE BANDSCHEIBEN IM ALLTAG



Daten aus: Wilke et al., 1999: New in vivo measurements of pressures in the intervertebral disc in daily life. Spine 24: 755-62.

Wie effizient ein zielgerichtetes Rückentraining sein kann, erklärt zum Beispiel Nina Weiner, Sporttherapeutin DVGS e.V. für die Fachbereiche Orthopädie, Onkologie und Neurologie auf der Kieser-Website.

[Mehr erfahren!](#)

Das Kieser-Konzept – 6 Schritte ins effektive Rückentraining

Rückentraining ist nicht nur punktuell gut für die Schmerzlinderung bei falscher Haltung oder widrigen Bedingungen am heimatlichen Schreibtisch. Das Erreichen der Tiefenmuskulatur durch gezieltes Krafttraining ist der Schlüssel, um nachhaltig Kraft und Stabilität aufzubauen. Mit der Lumbar-Extension-Maschine von Kieser Training ist genau das möglich. Und zwar so zielgerichtet, dass 80 % der schmerzgeplagten Kund:innen schmerzfrei oder nahezu schmerzfrei werden. Das Erfolgskonzept von Kieser baut dabei auf einen doppelten Ansatz und vereint einzigartige Trainingskonzepte wie die LE-Maschine mit fachlicher Beratung durch Instruktor:innen:

1. Eine Medizinische Trainingsberatung klärt, ob das Training an computergestützten Rückenmaschinen für die tiefe Rückenmuskulatur angezeigt ist.
2. Mit Hilfe einer Rückenanalyse in der Maschine wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der Rückenstrecker festgestellt.
3. Speziell ausgebildete Instruktor:innen stimmen das Rückenprogramm ab und legen das individuelle Bewegungsausmaß fest. Jedes Training an der Rückenmaschine ist persönlich begleitet.
4. Nach Trainingsbeginn erfolgt die Gewöhnungsphase, in der sich der Körper an dieses spezifische Training gewöhnt.
5. In der Aufbauphase baut sich Training für Training die Kraft der Rückenstrecker auf.
6. In der Erhaltungsphase wird an der LE einmal monatlich der Trainingserfolg gehalten.



Wunderwaffe im Kampf gegen Rückenschmerzen – Die LE von Kieser Training

Um die tiefe Rückenmuskulatur trainieren zu können, muss auch sie gezielt angesprochen und bis zur Erschöpfung verausgabt werden. Gar nicht so einfach, denn eine Vielzahl von Hilfsmuskeln versperrt sozusagen den Weg. Eine technische Lösung für dieses Dilemma fand der Amerikaner Arthur Jones. Der enge Mentor Werner Kiesers brachte auf Basis eines groß angelegten Forschungsprojekts seine computergestützte LE auf den Markt, mit der es gelang, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der Rückenstrecker isoliert zu messen, zu analysieren und wirksam zu steigern. In einer überarbeiteten und perfektionierten Version sorgt die LE bei Kieser Training immer noch für einen stetigen Trainingserfolg.



Mythbuster

Rücken-OP vs. Effizientes Krafttraining

„Bei Rückenschmerzen hilft oft nur die OP“ – davon geht mittlerweile jeder sechste Patient mit chronischen Rückenschmerzen aus. So häufig wird laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) die ärztliche Empfehlung zur Operation gegeben.

Falsch gedacht! denn sogar 89 Prozent der Rückenoperationen sind überflüssig. In einer Studie* absolvierten 1.146 Patienten mit Rücken- oder Nackenproblemen an der Lumbal- bzw. CervicalExtension-Maschine die Medizinische Kräftigungstherapie von Kieser Training. 388 dieser Patienten hatten eine eindeutige OP-Indikation. Das sensationelle Ergebnis: In 89 Prozent der Fälle konnte die Operation verhindert werden.

Ansprechpartnerin BCW:

Lisa Borrenkott
Account Executive
BCW | burson cohn & wolfe
Eschersheimer Landstraße 6
D-60322 Frankfurt am Main

E-Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Sollten Sie hochauflösendes Bildmaterial benötigen, kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt