

Sport, Rückenbeschwerden und was heißt schon alt?

26.04.2010, 13:53 | Sport

Pressemitteilung von: *personal-trainer-kiel*

Das der Mensch älter wird, ist von der Natur vorgegeben. Es gibt viele Artikel darüber, wie der Abbau des Körpers ab einem gewissen Alter von statten geht. Jede(r) ist dem ausgeliefert. Das Einzige dem entgegen zu wirken ist Sport. Sicherlich haben sich viele schon gesagt, meine Sternstunde war ein mal und ich finde mich damit ab, dass der Körper ab einem gewissen Alter aus den Fugen gerät. Es liegt aber an jedem selbst etwas dagegen zu tun. Man muss es nur wollen und damit anfangen!

Zeitmanagement ist eins der Worte der Neuzeit. Wo den Sport in den Alltag integrieren? Viele haben Familie, einen Job und manche sogar einen Zweitjob, also wo nun, trotz dieser ganzen Aktivitäten, den Sport unterbringen? Stellt sich jemand die Frage: Habe ich Zeit mir die Zähne zu putzen, zu Essen oder sich schlafen zu legen? Nein, weil dies zum täglichen Automatismus gehört. Sport nimmt bei Weitem weniger Zeit in Anspruch, als man annimmt. Es findet sich in der Woche sicherlich die ein oder andere Stunde, die einem spontan einfällt: An dem Tag habe ich eine halbe oder ganze Stunde Zeit für sportliche Aktivitäten.

Bis zu dem Punkt ist es einfach, der nächste Schritt ist beutend schwerer und ab dem Punkt scheitert das Vorhaben bei Vielen. Das Gedachte in die Tat umzusetzen. Anderes Beispiel: Das Auto. Wie viel Zeit und Geld wird in das Auto gesteckt um es am Laufen zu halten? Um mit dem Auto die Einkäufe zu erledigen, zur Arbeit zu fahren oder für Sonstiges. Wir geben Geld für Inspektionen und Reparaturen aus, eben weil Mobilität notwendig ist. Für Pendler gibt es keine zwei Möglichkeiten, sie sind auf das Auto angewiesen. Wieder zurück zum Sport. Vergleichen wir rein hypothetisch, den menschlichen Körper mit einem Auto. Wie viele Inspektionen oder Ölwechsel gönnt man dem eigenem Körper? Wie pflegen die meisten den Motor (das Herz)? Wie viele Euros wird im Laufe eines Jahres ins Auto und wie viel in die eigene Gesundheit investiert? Betrachtet man nun die beiden Summen wird sich ziemlich schnell zeigen das die Investition Körper (Pflege Geist und Körper) viel zu kurz kommt. Was bringt ein funktionierendes Auto, wenn es aufgrund körperlicher Defizite nicht mehr genutzt werden kann?

Sport ist keine Frage des Alters! Sport ist eine Frage des Wollens. Sich mit dem eigenem Körper und der Gesundheit auseinander zu setzen und sich bewusst zu machen, das eine Investition in den eigenen Körper eine Investition in die Zukunft ist. In Kiel hat sich André Leisner (34 Jahre) speziell mit dieser Thematik auseinander gesetzt. In jungen Jahren erlitt er bereits seinen ersten Bandscheiben Vorfall. Gehen, Stehen und Liegen waren mit Schmerzen verbunden. Von einem Physiotherapie Termin zum nächsten. Immer wieder spritzen und Behandlungen, aber nichts half.

Bis ihm ein junger Arzt ein paar Übungen zeigte, mit dem er die Schmerzen in den Griff bekam. Mehrmals die Woche Übungen für die Rumpfmuskulatur, verhalten ihm dazu, Beschwerde freier durchs Leben zu schreiten. Die Schmerzen wurden weniger und Sport gehört seitdem zu seinem täglichen Leben. Im Jahr gibt es immer mal wieder einen Rückschlag. Nicht wie manch einer denken mag bei einer schweren Belastung, nein eine banale Drehung, wie zum Beispiel, um sich etwas aus dem Schrank zu holen, aber das ist nichts im Vergleich dazu, wie es früher einmal war.

Diese Erfahrung gibt André als Personal Trainer aus Kiel weiter. Mehr zum Angebot und zu den Leistungen, ist zu lesen auf <http://www.personal-trainer-kiel.de>

[20:39:15] André Leisner: Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingplan erstellt.

News-ID: 421827 • Views: 1038 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/421827/Sport-Rueckenbeschwerden-und-was-heisst-schon-alt.html>