

Rückenschmerzen - Übungen am Arbeitsplatz

25.07.2012, 17:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Lebe-Smarter GbR*

Rückenschmerzen sind kaum ernst. Die meisten Rückenschmerzen bleiben muskulär. Fitness wie auch Rückenschule können helfen. Tiefe Muskeln sind im Fokus.

Rückenschmerzen wegen Dauersitzen

Rückenschmerzen sind die Volks-Krankheit. Gut 70 Prozent aller Personen leiden in dem Leben an Rückenschmerzen. Bloß jeder 5. Mensch bleibt ganz von den Rückenschmerzen verschont. Hauptursachen für Rückenschmerzen bleiben Bewegungsmangel und Unterbelastung.

Der Hauptanteil der Rückenprobleme ist selbstgemacht und hat keinerlei klinische Gründe. Muskulatur und Bandstrukturen lösen diese Rückenprobleme aus.

Menschen sind nunmal keinesfalls zum Herumsitzen geboren. Aber die allermeisten Personen sitzen während der Arbeitszeit. Die Rückenmuskeln werden in keinsten Weise beansprucht und verkümmern. Diese Rückenmuskeln sollen alle nasenlang gekräftigt werden. Fitness wie auch spezielle Rückenschulen helfen. Bei Rückenschule sind die tiefen Rückenmuskeln bedeutsam. Jene ermöglichen der Wirbelsäule Festigkeit. Neben Kraftaufbau ist Beweglichkeit sehr bedeutsam. Bewegung erhöht die Durchblutung und bringt die Muskulatur auf Trab. Neben Kräftigung und Bewegung ist und bleibt Beweglichkeit der dritte. Beweglichkeit ist und bleibt keine Selbstverständlichkeit. Mobilitätsübungen helfen unsereins agil zu bleiben. Kraft, Sport und Bewegung und Beweglichkeit sind nunmal die 3 Grundlagen für den gesunden Rücken.

Fitness und Rückenschmerzen

Ebenso in Fitnesszentren rückt das Thema Rücken mehr und mehr in den Fokus. Gute Fitnessstudios sind heutzutage so ausgestattet, das ein allumfassendes Rückentraining aller bedeutsamen Muskeln vorstellbar ist. Ferner werden spezielle Rückenschulen angeboten. Bei Rückenschmerzen bitte keine Sorge vor Fitness innehaben. Fitness stärkt die Muskelstränge und macht sie elastisch. Vor dem Training sollten Sie jedoch einen Doktor besuchen, der sie durchcheckt. Wenn der Arzt das OK gibt, steht einem Rumpfraining nichts in dem Wege. Bitte denken Sie daran, die meisten Rückenschmerzen sind muskulär und haben keine organische Ursache. Fitness sowie Rückentraining helfen diese Rumpfmuskeln zu stärken und sie mobil zu halten.

Rückenschmerzen meistens muskulär

Bei Rückenschmerzen helfen Rückenschulen für die tiefe Rückenmuskulatur. Mit herkömmlichen Übungen lassen sich diese so betitelten Mm. Multifidi eher ungünstig kräftigen. Die tieferen Rückenmuskeln werden über Rotationen des Rumpfes gekräftigt. Es gibt eine Menge guter Trainingsübungen für zuhause wie auch für das Office. Im Segment Fitness steht schon der Rücken vermehrt in dem Fokus. Fitnesszentren bieten mehrere Trainingsmöglichkeiten diese Muskeln zu kräftigen.

Lebe-Smarter ist eine Gesundheitsberatung. Lebe-Smarter bietet Workshops zu Gesundheitsthemen wie Ernährung, Sport, Rückenschmerzen, Ergonomie am Arbeitsplatz an. Sitz des Unternehmens ist in Lorsch in Südhessen. Lebe-Smarter ist deutschlandweit in Unternehmen vor Ort tätig. Ziel der Tätigkeit ist das Bewußtsein für Gesundheit zu wecken.

News-ID: 651031 • Views: 314 (Stand: 26.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/651031/Rueckenschmerzen-Uebungen-am-Arbeitsplatz.html>