



Topthema:

**Strong back strong life -  
mit starkem Rücken  
stark im Alltag**

# Rückenmassage



Massagetermine sind  
montags und donnerstags  
jeweils von  
18.30 - 21.00 Uhr buchbar.



**20 Minuten** 15,00 €  
**30 Minuten** 22,50 €  
**40 Minuten** 30,00 €

Infos und Anmeldung  
im activity. Wellness-  
Geschenkgutscheine  
am Check-In erhältlich.



## Editorial

**Liebe Leser der actiFIT,**

die Inhalte der aktuellen Ausgabe der Mitgliederzeitung beziehen sich passend auf unsere „Rückenwochen“ im activity. Wir möchten Ihnen aufzeigen, mit welchen Hilfsmitteln im Fitnessstudio aber auch im Alltag ganz einfach Rückenschmerzen bekämpft und vorgebeugt werden können. Hierzu wird ein Blick auf die Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur geworfen, der neue eFlexxx-Beweglichkeitszirkel vorgestellt und die neuen Features unserer eigenen App detailliert dargestellt. Zudem erhalten sie einen Überblick über unsere Aktionen, Vorträge und Events.

Sollte Sie eine bestimmte Thematik besonders interessieren oder haben Sie Anmerkungen, Lob oder Kritik, dann wenden Sie sich gerne an uns. Das Team wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie für Ihr Training im activity aber auch für Ihren Alltag hilfreiche Tipps und Anregungen mitnehmen können.

**Das Redaktions-Team**



## Impressum

Mitgliederzeitung des activity -  
Der Freizeit Sportclub des TSV  
Schmidlen, Bühlstr. 140, 70736  
Fellbach, Tel: 0711 - 5104998 - 0,  
Fax: 0711 - 5104998 - 33,  
info@activity-fellbach.de,  
www.activity-fellbach.de

Verantwortlich:  
Vanessa Gerstenberger  
Redaktionelle Betreuung: Vanessa  
Gerstenberger, Anke Jung, Janine  
Oberkampf, Anke Raspe, Dominik  
Vogt, Robin Vogt, Helen Vorder-  
meier  
Grafik: Anne Knoll, AnneDesign  
Fotos: activity, Fotolia  
Druck: Saxoprint  
Auflage: 500 Stück

## Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Einleitung	3 Editorial, Impressum
Topthema	4 Anatomie & Krankheitsbilder
Topthema	8 Rückentraining
Beweglichkeit	10 e-Flexx
Vortrag	11 Silvester Neidhardt
Krafttraining	12 activity-App
Topthema	13 Rückenschmerzen & Schwangerschaft
Mitglieder	16 Interviews
Topthema	18 Alltagstipps
Sponsoren	20 Physio Graf
TSV Schmidlen	22 Reversus
TSV Schmidlen	25 Einklang
Spaß im Sport	27 Witze

# Die Wirbelsäule lat. Columna Vertebralis

von Dominik Vogt

## Die Funktion

Die wichtigsten Funktionen sind:

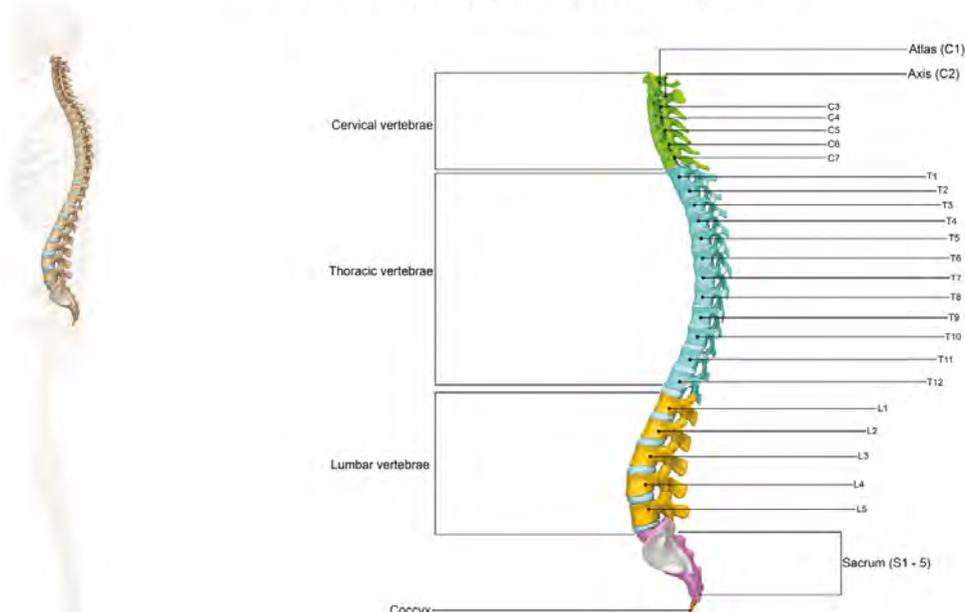
- die Stützfunktion des menschlichen Skeletts.
- Sie bildet die tragende und stützende Säule und dient als Zentrum des Bewegungssystems.
- Puffer- und Stoßdämpferfunktion. Betrachtet man die Wirbelsäule lateral (von der Seite) weist sie eine „doppel S-Form“ auf. Durch diese Krümmung, können Stöße, gegenüber einer geraden Ausrichtung, besser gepuffert werden.
- Die aufrechte Haltung.
- Die Schutzfunktion des Rückenmarks.

## Der anatomische Aufbau

Unterteilt wird die Wirbelsäule in 5 Bereiche.

- Die Halswirbelsäule (Cervikal), bestehend aus 7 beweglichen Wirbeln C1-C7.
- Die Brustwirbelsäule (Thorakal), bestehend aus 12 beweglichen Wirbeln TH1-TH12.
- Die Lendenwirbelsäule (Lumbal), bestehend aus 5 beweglichen Wirbeln.
- Das Kreuzbein mit 5 knöchern verwachsenen Wirbeln.
- Das Steißbein mit 4-5 knöchern verwachsenen Wirbeln.

## Vertebral column: Lateral view



Wie bereits erwähnt, ist die Krümmung der Wirbelsäule mit einem doppel S zu vergleichen. Man unterscheidet im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule eine Krümmung nach vorne, Lordose genannt. Im Brust und Kreuzbeinbereich eine Krümmung nach hinten, Kyphose genannt. Ein Wirbelsegment besteht aus 2 Wirbelkörpern und einer Bandscheibe. Wir besitzen 23 Bandscheiben und 24 bewegliche Wirbelkörper.

Auf der Abbildung (s. Abb. Seite 6) zu erkennen sind Wirbelkörper (grau) und die Bandscheiben (lila). Der blaue Strang ist das Rückenmark und bildet zusammen mit dem Gehirn das zentrale Nervensystem. Die roten und blauen „Fäden“ sind einzelne Nerven, die von jedem Wirbelsegment aus in den Körper ausstrahlen und die dort liegenden Organe durch kleine elektrische Impulse mit Informationen vom Gehirn versorgen. Sie dienen auch als Informationsweg vom Körper an das Gehirn. Afferenz (Körper zu Gehirn) und Efferenz (Gehirn zu Körper).

Die einzelnen Wirbelsegmente werden durch Muskeln und Bänder miteinander verbunden und stabilisiert, weshalb ein Krafttraining, für die an der Stabilisation beteiligte Muskulatur, unabdingbar ist. Welche Muskeln hier primär trainiert werden sollten erfahrt ihr in den folgenden Artikeln.

Primär für die Bewegung der Wirbelsäule in all ihren Bewegungsrichtungen sind:

- **Die autochthone Rückenmuskulatur**, besser bekannt als Rückenstrecker. Zuständig für eine

Körperaufrichtung (extension) und eine Körperseitneigung.

- **Die gerade Bauchmuskulatur.** Zuständig für eine Körperbeugung (Flexion), eine Körperseitneigung und einer Drehbewegung oder Rotation.
- **Die seitliche äußere Bauchmuskulatur.** Zuständig für eine Körperbeugung (Flexion), eine Körperseitneigung und einer Drehbewegung oder Rotation.
- **Die seitliche innere Muskulatur.** Zuständig für eine Körperbeugung (Flexion), eine Körperseitneigung und einer Drehbewegung oder Rotation.

## Krankheitsbilder

### Upper-Cross-Syndrom oder auch Schulter-Arm-Nacken Sydnrom

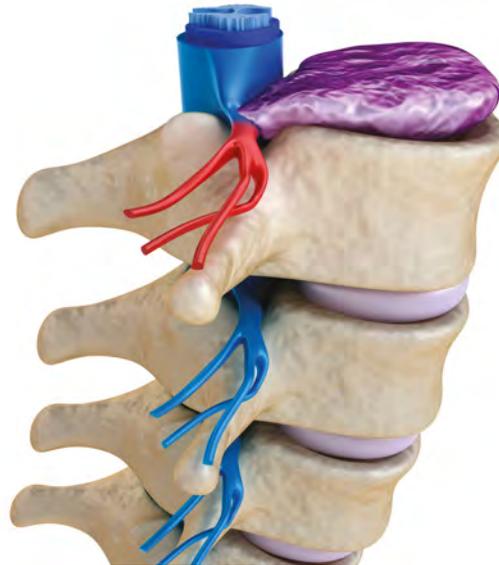
Hierbei handelt es sich um eine durch Muskelspannung und Muskelschwäche verursachte Körperfehlhaltung. Welche oft bei Personen, die im Beruf oder Alltag ihre Zeit häufig sitzend verbringen zu beobachten ist. Die Schultern kommen nach vorne, die Brust fällt ein und der obere Rücken verfällt in eine Hyperkyphose, wodurch dieser rund wird. Um noch zu sehen was sich auf dem Bildschirm befindet müssen andere Muskeln kompensieren um den Kopf oben halten zu können. Diese Kompensationshaltung kann zu Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall zu anderen Erkrankungen der Wirbelsäule führen, wie z.B eine Bandscheibenvorwölbung oder ein Bandscheibenvorfall.

### Prolaps der Bandscheibenvorfall

Jeder hat schon einmal davon gehört, doch was genau ist der Bandschei-

benvorfall? Die Bandscheibe die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern liegt, wird von Muskeln und Bändern

aber nach hinten, durch beispielsweise falsches Heben, trifft dieser auf dort liegende Nerven. Es entsteht der typische



gehalten. Durch Immobilisation werden Bandstrukturen und Muskeln geschwächt und die Sicherung ist nicht mehr optimal gegeben. Ist dies der Fall, kann diese bei einer Fehlbelastung aus der Position rutschen. Eigentlich rutscht nicht die ganze Bandscheibe heraus, sondern der darin enthaltene Gallertkern, welcher die Knorpelringe der Bandscheibe durchstößt. Ein Bandscheibenvorfall muss nicht immer schmerzhaft sein und wird nicht immer bemerkt. Rutscht der Gallertkern nach vorne oder zur Seite trifft dieser auf Gewebe welches unter Umständen keine Schmerzen hervorruft. Rutscht er

Schmerz mit Ausstrahlungsschmerzen in z.B. die Gliedmaßen. Wie oben erwähnt gehen Nerven von der Wirbelsäule aus in den ganzen Körper. In den meisten Fällen entstehen Bandscheibenvorfälle im Bereich der Lendenwirbelsäule, da dort die höchste Belastung auf der Wirbelsäule liegt. Allerdings kann ein Bandscheibenvorfall in jedem der 23 Bandscheiben entstehen. Durch ein gezieltes Training kann hier präventiv und rehabilitativ gearbeitet werden.

### **Protrusion die Bandscheibenvorwölbung**

Die Vorwölbung ist die Vorstufe zum

Bandscheibenvorfall. Der Unterschied zu einem Vorfall ist der Gallertkern, welcher hier nicht aus der Bandscheibe rutscht sondern sich aus der Mitte weg, in Richtung äußeren Faserknorpel, bewegt.

### **Skoliose**

Das ist eine seitliche Krümmung der Wirbelsäule. Jeder Mensch besitzt eine leicht skoliotische Wirbelsäule, betrachtet man einen Menschen von hinten, wird bei keinem eine korrekt gerade Wirbelsäule vorhanden sein. Bleibt diese Krümmung in einem kleinen Ausmaß ist es auch nicht weiter schlimm, wird die Krümmung größer kann auch dies zu Schmerzen führen. Die Körperstatik verändert sich und der Körper muss kompensieren um weiterhin aufrecht zu bleiben. Dadurch werden Strukturen wie Gelenke gegenüber anderen mehr beansprucht. In extremen Fällen ist ein chirurgischer Eingriff notwendig, um dem betroffenen Menschen ein normales Leben gewährleisten zu können. Bei einer leichten bis mittleren Skoliose kann ein gezielt differenziertes Krafttraining in Kombination mit Dehntraining zu Verbesserungen führen.

*Auf weitere Krankheitsbilder und Informationen soll in diesem Artikel nicht eingegangen werden. Er soll eine kurze Zusammenfassung zu der Wirbelsäule an sich sein und Sie auf die Relevanz des gezielten Krafttrainings für eine gesunde Wirbelsäule sensibilisieren.*



# Wie sieht ein sinnvolles Rückentraining aus?

von Robin Vogt

Einer der größten Mythen in der Fitness-Industrie ist die Annahme, dass Rückentraining sich dadurch auszeichnet, dass hauptsächlich die Rückenmuskulatur gekräftigt werden soll.

Wenn man einmal etwas Abstand von dieser Aussage nimmt, und die Anforderungen an ein Rückentraining objektiv betrachtet, dann stellt man fest, dass es leider nicht so einfach ist, wie es scheint. Denn hinter einem effektiven Rückentraining steckt viel mehr, als nur Kräftigung. Würde man nur die Muskulatur kräftigen, würde das bedeuten, dass der Trainingsplan hauptsächlich aus Zug- und Hal-

cken durchzuführen, sondern auch die Gegenbewegungen zu trainieren, so sollten auch Sportler, die ein spezielles Rückentraining betreiben, immer mal wieder Druckbewegungen nach vorne, vor allem aber auch Überkopf ausführen. Werden nur Zugübungen ausgeführt, dann bewegt man sich meist vom einen Extrem ins andere.

Im Alltag sitzen wir heutzutage viel am Schreibtisch in gekrümmter Haltung mit den Händen auf der Tastatur. Jetzt nur in die andere Richtung zu arbeiten, also nur die Rückenmuskulatur zu trainieren, wäre auf lange Sicht aber genauso falsch. Viel zu oft versteifen wir uns allerdings im Training tatsächlich auf

jene klassischen Rückenübungen, wie Rudern, Latziehen oder Rückenstrecken. Dabei vergessen viele jedoch oft, weshalb Rückenprobleme entstehen.

Die über die genannten Übungen gekräftigten Muskeln, wie der m. latissimus

dorsi, die m. erector spinae oder auch der m. trapezius ascendes, sind zwar alles Muskeln die die Wirbelsäule aufrichten und stabilisieren. Diese Muskeln stellen jedoch meist nicht das Hauptproblem dar. In den häufigsten Fällen kann die Wirbelsäule nicht ausreichend sta-



übungen bestehen würde. Denn genau das sind die Hauptfunktionen der Rückenmuskulatur: Ziehen und eine aufrechte Position garantieren, bzw. die Wirbelsäule stabilisieren. Genau so, wie vielen Kraftsportlern gesagt werden muss, nicht nur Bankdrü-

bilisiert werden, weil deren Hauptstabilisatoren (hauptsächlich m. transversus abdominis, m. gluteus, m. obliquus abdominis) nicht richtig angesteuert werden können.

Aus diesem Grund sollte Stabilitätstraining in keinem Rückentraining fehlen. Zum Stabilitätstraining gehört zwar zum einen „Core-Training“, es kann aber auch zum Beispiel in die Kräftigung mit integriert werden, zum Beispiel in Form eines vorgebeugten einarmigen Ruderns. Auch Übungsprotokolle wie „Reactive Neuromuscular Training“ oder „Triphasic Training“ können hier zum Einsatz kommen. Diese Methoden hier zu erklären, würde allerdings den Rahmen sprengen.

Damit ein sauberes und effektives Stabilitäts-, als auch Krafttraining durchgeführt werden kann, muss jedoch eines zwingend gegeben sein: die Mobilität der Wirbelsäule bzw. generell die Mobilität in den großen Gelenken wie Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenk. Sind diese Mobilitäten nicht gegeben, würde man von einer Bewegungs-Dysfunktion des Trainierenden ausgehen.

Ein bekanntes Sprichwort in den Kreisen der Fitnesstrainer lautet: „Never load dysfunction!“ Zu Deutsch im übertragenen Sinne: „Füge nie eine externe Last hinzu, wenn eine Dysfunktion besteht!“ Es ist also wichtig, dass wir über eine gute funktionelle Beweglichkeit in den einzelnen Gelenken verfügen, diese aber auch im Gesamtverbund unserer Gelenke verwenden

können. Das heißt, wir möchten die Gelenke nicht „auf Teufel komm raus“ maximal beweglich machen. Die Gelenke müssen in ihrer gesamten aktiven (!) Beweglichkeit auch kontrollierbar sein. Sprich wir sollten in der Lage sein, grundlegende Bewegungsmuster ohne Probleme durchführen zu können, ohne die Kontrolle über die selbige Bewegung zu verlieren.

Der zweite Effekt des Beweglichkeitstrainings konzentriert sich auf der Neutralisierung des myofaszialen Systems. Durch das viele Sitzen sind wir ganz oft nicht in der Lage uns flüssig zu bewegen, da dem Körper einfach die Bewegung fehlt und er sich somit an das Sitzen gewöhnt und anpasst. Dieser Effekt wird als „Tissue Creep“ bezeichnet. Folgen davon können in schlimmen Fällen das Lower-Cross- bzw. Upper-Cross-Syndrom sein. Mehr dazu später in der ser Ausgabe.



## Dem „Sitzenbleiben“ effektiv entgegenwirken

von Anke Raspe

**Sitzen beherrscht mehr denn je unsere Freizeit. Surfen im Internet oder Fernsehen, in der Regel im Sitzen, lässt unsere Muskulatur verkümmern.**



Laut der „Langzeitstudie Massenkommunikation“ von ARD und ZDF verbringen Bundesbürger ab 14 Jahren in ihrer Freizeit inzwischen durchschnittlich mehr als fünf Stunden mit der Nutzung von Medienangeboten. Tendenz steigend!

Je weniger wir uns bewegen, desto mehr leidet die Qualität unserer Muskulatur. Die Muskelkraft, die Elastizität und die Beweglichkeit lassen nach und Rückenschmerzen werden gefördert.

Um dem entgegenzuwirken, ist ein Muskel-Faszientraining wichtig und sollte fester Bestandteil eines ausgewogenen Trainingsplanes sein. Dieses Beweglichkeitstraining wird

voraussichtlich ab Mai 2018, in Zirkelform an 8 efle-xx Geräten, im activity angeboten.

Das neue efle-xx Konzept mit automatisierten und software-gesteuerten Geräten mit Elektromotor kombiniert die Lehren des Yogas und neueste sportmedizinische Trainingstherapien. Die efle-xx Geräte stellen sich automatisch ein, Belastungszeiten werden gesteuert und Ergebnisse können über die bekannte egym-Trainings-App verfolgt werden.

Man spürt direkt nach der ersten Einheit den positiven Effekt durch ein verbessertes Haltunas- und Körperaefühl.

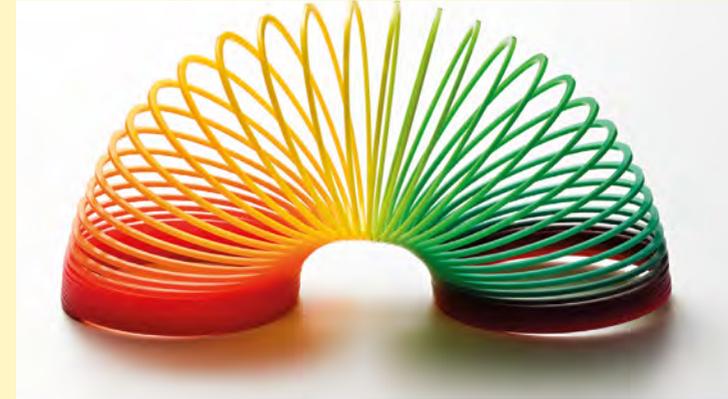
Mit geringem Trainingsaufwand lassen sich bereits nach kurzer Zeit deutliche Trainingserfolge erzielen.

(Quellen: [www.aok-business/bayern.de](http://www.aok-business/bayern.de); efle-xx)



## Beweglichkeit und Mobilisation

Fachvortrag am 02.03.2018 um 17.00 Uhr mit Silvester Neidhardt und anschließender Diskussionsrunde (Dauer: ca. 2 Stunden)



Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

wie wichtig **Beweglichkeit und Mobilisation im Hinblick auf Kraft- und Ausdauertraining** ist, wird uns der ehemalige **Athletik- und Mentaltrainer der Deutschen Ski Nationalmannschaft**, in diesem hoch interessanten und amüsanten Vortrag erläutern.

Der Vortrag findet in Raum 4 im activity statt.

Für unsere Mitglieder ist dieser Vortrag **kostenlos**.

**Kosten:**

TSV Schmiden Mitglieder 3,- €

Für Nichtmitglieder 5,- €

Buchbar ab 05.02.2018 über Event auf unserer Homepage:

[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

## Krafttraining für den Rücken beinhaltet nicht nur die Rückenmuskulatur

von Helen Vordermeier

Zu einem starken Rücken gehört nicht nur die Kräftigung der Rückenmuskulatur.



Unsere Wirbelsäule ist bei den alltäglichen und sportlichen Belastungen sehr starken Druck-, Scher- und Zugbelastungen ausgesetzt. Ständig werden Bandscheiben und Gelenkkörper belastet, oft auch unbemerkt, z.B. während des Sitzens.

Meist wird vergessen, dass die Wirbelsäule nicht nur durch die Rückenmuskulatur stabilisiert wird, sondern noch viel mehr Muskeln an der Stabilität der Wirbelsäule beteiligt sind.

Ein kräftiges „Korsett“ aus Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisiert daher unsere Wirbelsäule und sorgt für wohltuende Entlastung der Wirbel.

Neben der Bauchmuskulatur spielen aber auch die Gesäß-, Bein-, Schulter- und Brustmuskulatur eine wichtige Rolle zur Stabilisierung.

Daher sollte in einem Rückentraining immer alle an der Wirbelsäulenstabilisation beteiligten Muskelgruppen gekräftigt und trainiert werden.

In unserer neuen App finden Sie zahlreiche Ideen für die Kräftigung des Rückens und der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Es gibt einen Übungskatalog, in dem einzelne Übungen vorgestellt werden. Außerdem gibt es ganze „Kursprogramme“, bei denen Sie mitmachen können.

→ **Also: activity-App runterladen und ausprobieren!**

## Rückenschmerzen in der Schwangerschaft

von Vanessa Gersternberger

**Dieser Artikel beschäftigt sich mit dem Phänomen, dass rund zwei Drittel aller Schwangeren unter Rückenschmerzen leiden.**

Bevor ich nun selbst schwanger wurde, habe ich die Frauen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis teils belächelt, und dachte mir „Stell dich nicht so an!“. Und muss nun aber an mir selbst feststellen, dass es trotz einer gewissen Grundfitness immer mal wieder im Rücken zwackt.

### Doch warum ist das so?

Der weibliche Körper muss während einer Schwangerschaft so einiges aushalten! Das stetig zunehmende Gewicht des Kindes, aber auch das von Fruchtwasser und Plazenta, belasten die Muskulatur der Schwangeren. Durch das zusätzliche Gewicht verlagert sich der Körperschwerpunkt in die Bauchregion und viele Frauen gleichen diese Gewichtsverlagerung durch eine Hohlkreuz-Stellung aus. Gleichzeitig lockern sich Schambein und Iliosakralgelenk, wodurch das Becken etwas weiter wird und was zum typischen, breitbeinigen "Entengang" von Hochschwangeren führen kann. Auch die Brüste werden im Laufe der Schwangerschaft schwerer. Das ungewohnte Gewicht belastet den Schulterbereich stärker. Die Folge sind Verspannungen.

Hinzu kommt, dass durch das Hormon Progesteron die Bänder und Sehnen aufgelockert werden, um den weiblichen Körper auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Die Wirbelsäule verliert dadurch ihre Stabilität und Rückenschmerzen sind die Folgen.

### Wie kann man Rückenschmerzen in der Schwangerschaft vorbeugen?

Um Rückenschmerzen in der Schwangerschaft vorzubeugen, können Sie einiges tun.



**Regelmäßige Bewegung ist auch während der Schwangerschaft das A und O. Beispiele:**

- Schwimmen / Aqua-Gymnastik
- Spazieren gehen (Empfehlung: ca. 15 Minuten am Tag)
- Sport für Schwangere, z.B. Pilates oder Yoga
- Rückenübungen (z.B. Katzenbuckel oder auf dem Rücken liegend und die Füße im 90° Winkel auf einen Stuhl legen)
- Richtige Haltung im Alltag (aus den Knien heben, mit geradem Rücken)

Besuchen Sie ein offenes Sportangebot, wie z.B. einen Rücken-Kurs, dann teilen Sie der Kursleiterin mit, dass Sie schwanger sind. Nicht alle Übungen sind geeignet. Die Aufgabe der Kursleiterin ist es in einem solchen Fall, Ihnen Alternativübungen zu zeigen.

**Weitere vorbeugende Maßnahmen:**

- Keine hohen Schuhe, sondern flache und bequeme
- Bei viel sitzender Tätigkeit, immer mal wieder aufstehen und Sitzpositionen verändern
- Bei lang stehender Tätigkeit, immer wieder aufrichten und das Gewicht beidbeinig verteilen

**Was tun, wenn die Rückenschmerzen akut sind?**

Um die Rückenschmerzen in der Schwangerschaft zu lindern, gibt es zum Glück viele Möglichkeiten von bewährten Hausmitteln bis zu alternativen Heilmethoden. Werden die Schmerzen jedoch zu stark, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

**Wärme:** Ein bewährtes Mittel, um Verspannungen zu lösen und Muskelbeschwerden zu lindern, ist Wärme. Sie können sich eine Wärmflasche oder ein Heizkissen in den Rücken legen.

Sehr angenehm ist auch ein warmes Bad in der Wanne: Die Muskulatur kann durch die Schwerelosigkeit im Wasser besonders gut entspannen. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass ein Vollbad gegen Ende der Schwangerschaft Wehen auslösen kann.

Nachts oder wenn Sie sich zu einem Nickerchen hinlegen, schlummert es sich mit einem **Stillkissen** zwischen den Beinen besonders entspannt. Das entlastet vor allem die Rückenmuskulatur.

**Massagen:** Bei Rückenschmerzen in der Schwangerschaft kann außerdem eine sanfte Massage sehr angenehm sein. Fragen Sie Ihre Hebamme, ob Sie Ihnen einige Handgriffe zeigen kann, oder gehen Sie zu einem Physiotherapeuten.

Aber auch Ihr Partner kann mit einem Pflegeöl die schmerzenden Stellen sanft massieren. Sie sollten jedoch darauf achten, dass bei der Massage nicht zu viel Druck ausgeübt wird.

Bei stärkeren Schmerzen im Rücken kann Akupunktur eine Alternative sein. Viele Hebammen verfügen in diesem Bereich über eine Zusatzausbildung. Lassen sich die Rückenschmerzen mit Hausmitteln oder alternativen Heilmethoden nicht lindern und dauern über mehrere Tage an, sollten Sie unbedingt einen Arzt hinzuziehen. Greifen Sie auch bei starken Schmerzen ohne Absprache mit Ihrem Arzt bitte nicht zu Medikamenten: Viele Schmerzmittel können unerwünschte Nebenwirkungen für das ungeborene Baby zur Folge haben.



Geeignete Rückenübungen für Schwangere

**Kurs-Hinweis „Pilates für Schwangere“**

► **Pilates für Schwangere**

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit ist eine gesunde, aufrechte Körperhaltung das Ziel des Trainings. Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn sich der Körperschwerpunkt durch den rasant wachsenden Babybauch immer weiter nach vorne verlagert, verschiebt sich die Wirbelsäule und Schmerzen im unteren Rücken entstehen. Hier kann das sogenannte „Powerhouse“ die Becken- und Lenden-Region schützen. Start ist zu jeder Zeit der Schwangerschaft möglich.

**Kosten:** (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Haußer  
**Start:** Frühjahr: Do, 22.02.18, Sommer: Do, 17.05.18  
 09.20 bis 10.20 Uhr

## Unsere Mitglieder

von Vanessa Gerstenberger / Janine Oberkampff

Name: Siegfried Pumple, 37 Jahre

### **Welche Erfahrungen hast du mit Rückenschmerzen?**

Meine erste Erfahrung habe ich bereits mit 16/17 Jahren gesammelt. Aufgrund zu schnellen Wachstums hatte ich Rückenprobleme und bekam damals Krankengymnastik verschrieben. Dann hatte ich erst einmal Ruhe, bis ich dann mit Anfang 30 einen Bandscheibenvorfall hatte. Man fühlt sich hilflos, wenn man nicht einmal mehr eine Sprudelflasche halten kann.

### **Wie bist du mit dem Sport nach deinem Bandscheibenvorfall wieder eingestiegen?**

Mein Arzt hat mir nach den ersten physiotherapeutischen Maßnahmen eine ärztliche Verordnung für Reha-Sport ausgestellt. Speziell für den Rücken. Und da habe ich mich dann beim TSV Schmidlen im activity für einen Reha-Sport-Kurs „Rücken“ angemeldet. Doch ich habe bald gemerkt, dass einmal die Woche eine Stunde nicht ausreichend ist, um die Rückenmuskulatur so aufzubauen, dass sie meinem geschädigten Rücken ein starkes Korsett bildet. Deshalb habe ich mich auch im Fitnessstudio relativ schnell angemeldet und mir einen ergänzenden Trainingsplan an den Geräten geben lassen. Das war perfekt!

### **Kannst du den Reha-Sport für Rückenpatienten empfehlen? Wenn ja, warum?**

Aber ja! Gut daran war, dass seitens der Übungsleiter sehr stark auf die Ausführung der Übungen geachtet wurde. Zudem dass es eine feste Gruppe ist, deren Teilnehmer sich untereinander sehr schnell kennen lernen. Und mir persönlich hat auch der feste Termin in der Woche gut getan, um einen gewissen Zwang zu haben, regelmäßig Sport zu treiben.

### **Welche Erfahrungen machst du heute, etliche Jahre nach dem Bandscheibenvorfall, im Zusammenhang mit Sport und Rückenschmerzen?**

Zu Beginn musste ich im Reha-Sport lernen, was ein echter Rückenschmerz und was ein Muskelschmerz ist. Die ersten Monate waren davon geprägt, wieder ein Körpergefühl zu entwickeln. Heute sind zum Glück keine körperlichen Einschränkungen mehr vorhanden, auch wenn der Gedanke daran immer noch präsent ist. Außer dass ich bei langandauerndem Sitzen ohne die Möglichkeit der Bewegung Schmerzen an der Schwachstelle habe. Die ich aber mit meinem Trainingsprogramm sehr schnell in den Griff bekomme!

Name: Michaela Bürkle, 30 Jahre

### **Seit wann trainieren Sie bei uns im activity?**

Das erste mal habe ich im Jahr 2011 im activity trainiert.

### **Frau Bürkle, uns ist aufgefallen Sie nutzen regelmäßig unseren Stützpunkttrainer im Koordinationsraum. Wie oft trainieren Sie an diesem Gerät?**

Ich trainiere nun schon seit August 2017 mit Erfolg am Stützpunkttrainer. Ich nutze ihn ungefähr 2-3 mal in der Woche.

### **Aus welchen Gründen trainieren Sie am Stützpunkttrainer?**

Ich habe seit längerem Probleme in der unteren Brustwirbelsäule und leide unter dem Morbus-Scheuermann-Syndrom bzw. einem Rundrücken. Des Weiteren spielt Beweglichkeit eine sehr große Rolle für mich. Ich habe früher geturnt und war sehr beweglich. Nun möchte ich auch in meinem Alter noch meine Beweglichkeit aufrecht erhalten.

### **Hast du das Gefühl, das dir der Stützpunkttrainer etwas nützt?**

Ja, das habe ich. Meine Beschwerden im Rücken werden besser und meine Beweglichkeit bleibt mir erhalten. Zudem nutze ich das Gerät auch häufig zur Massage oder rolle meine Faszien aus, was immer ganz angenehm ist.



# Überlebensstrategien für einen gesunden Rücken im Alltag

von Robin Vogt

**G**anz gleich, welchem Beruf wir nachgehen, beziehungsweise wie unser Tag aussieht, große Teile des Tages verbringen wir im Sitzen.

Und das lässt sich in vielen Fällen auch nicht vermeiden. Wir sitzen am Schreibtisch, im Bus oder der Bahn, im Auto auf dem Fahrrad... Sitzen ist allgegenwärtig. Und meistens sitzen wir nicht wirklich vorteilhaft. Dabei stellt das Sitzen mittlerweile ein großes gesundheitliches Risiko dar. Laut der WHO werden 3,2 Millionen Todesfälle jährlich durch körperliche Inaktivität verschuldet. Man kann also überspitzt davon sprechen, dass Sitzen mitunter als viertgrößte vermeidbare Todesursache bezeichnet werden kann.

Klingt übertrieben? Wenn wir uns die direkten Folgen von Sitzen ansehen, dann relativiert sich das Ganze wieder.

Hier sind ein paar Beispiele, um mal nur die schwerwiegendsten zu nennen:

- Gewichtszunahme
- Erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ II
- Erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen
- Kognitive Dysfunktionen
- Muskuloskeletale Degenerationen

Das soll jetzt nicht heißen, dass Sie nie wieder sitzen sollen. Diese Folgen zeigen uns aber auch, dass wir das Sitzen ruhig etwas aktiver gestalten und uns bei Gelegenheit auch mal vom Stuhl erheben sollten. Nachfolgend finden Sie einige Strategien, wie Sie biomechanisch optimierter sitzen können.

Grundsätzlich gilt es die Position so oft zu wechseln, wie es nur möglich ist, um einem „Tissue Creep“ vorzubeugen. Ein Tissue Creep tritt dann ein, wenn wir längere Zeit in einer Position verbringen. Unser Körper strebt immer danach möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Deshalb wird er die Aktivität der Muskulatur nach einer bestimmten Zeit herunterfahren und die Wirbelsäule hauptsächlich durch die Verfestigung von Faszien, Bändern und Sehnen stützen. Wir hängen dann sprichwörtlich „am Fleisch“. Dieser Effekt kann bereits nach 20 Minuten auftreten. Wenn wir dann aufstehen, fühlen wir uns meist steif und unbeweglich. Auf lange Sicht wird sich der Körper, nach dem SAID-Prinzip („Specific Adaptations to Imposed Demands“), diesen Tissue Creep angewöhnen. Dysbalancen entstehen und wir sind in unserer Mobilität eingeschränkt.

Um dem ganzen vorzubeugen, empfehlen wir, pro 30 Minuten Sitzen eine 2-minütige Bewegungspause einzubauen.

## VERSCHIEDENE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

### IM STUHL:

- Breitbeinig sitzen
- Beine überschlagen
- Auf Fersen absetzen



### AUF DEM BODEN:

- Schneidersitz
- Halb-Kniestand



### IM STAND:

- Einen Fuß erhöhen



## Interview: Herr Graf

von Vanessa Gerstenberger

**Herr Graf würden Sie als erfahrener, praktizierender Physiotherapeut das Statement unterschreiben, dass Rückenschmerzen orthopädisch betrachtet, die Volkskrankheit Nummer 1 ist?**

Ein klares Ja.

Mein persönlicher Eindruck deckt sich mit den Statistiken der Krankenkassen. Die meisten Krankheitsfehltagelassen entfallen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wobei die Diagnose Rückenschmerzen die wichtigste Einzeldiagnose darstellt. Dicht darauf folgt inzwischen die Gruppe der psychischen Erkrankungen.

**Wie gehen Sie bei Patienten mit Rückenschmerzen vor?**

Wie bei all unseren Patienten steht am Anfang einer Behandlungsserie eine ausführliche Untersuchung. Wir hören den Schilderungen des Patienten aufmerksam zu, beurteilen seine Gesamtstatik und gehen dann zunehmend ins Detail. So werden die Beurteilung der Beweglichkeit einzelner Wirbel, der Zustand der Muskulatur und weiterer Strukturen zur Voraussetzung um eine individuelle und ganzheitliche Vorgehensweise zu entwickeln. Ergänzend lassen wir die besten zur Verfügung stehenden Wissensquellen bzw. Studien einfließen, um auf Maßnahmen zurückzugreifen, deren Wirksamkeit auch bewiesen ist.



**Raten Sie Ihren Patienten zu Bewegung? Unter welchen Indikatoren auch nicht?**

Ja - zum richtigen Zeitpunkt. Je akuter und stärker sich der Schmerz zeigt, kann eine entlastende Haltung wie die Stufenlagerung (Rückenlage auf dem Boden und Unterschenkel auf einem Stuhl) lindernd wirken. Wir sollten aber nicht allzu lange unbeweglich bleiben und versuchen zwischendurch aufzustehen und ein wenig umherzugehen. Generell sollte man keine Angst vor Bewegung haben. Schonung und Bewegungsmangel fördern Verspannungen und begünstigen Fehlhaltungen. Das führt dazu, dass Schmerzen bestehen bleiben oder neue Schmerzen entstehen. Dauern die Beschwerden länger als drei Tage un-

# PHYSIOTHERAPIE GRAF

vermindert stark an, sollten ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursache abklären zu lassen. Besonders schnell sollte man bei folgenden Alarmzeichen reagieren:

- starker Kreuz- und Beinschmerz, der mit Lähmungserscheinungen am Unterleib und an den Beinen verbunden ist
- Kontrollverlust über Blase und Darm
- Taubheitsgefühle an den Innenseiten der Oberschenkel

**„Welche Chancen sehen Sie in der Kooperation mit dem Reversus?“**

Generell mangelt es nach wie vor an sinnvollen Kooperationen unterschiedlicher Professionen in Therapie, Training und Sport.

Wir freuen uns unser Fachwissen und unsere Erfahrungen in der Physiotherapie in die Kooperation mit dem Reversus einbringen zu können. Dies soll als Grundlage dienen, den Trainierenden dort ein optimal abgestimmtes und spezifisches Training zu gestalten.



# Vorstellung Reversus Das Rücken-Kompetenz-Zentrum

von Robin Vogt

Sie haben regelmäßig Beschwerden im Rücken bei alltäglichen Tätigkeiten? Es zwickt und zwackt hier und dort? Dann entsteht im Sportforum des TSV Schmiden ab 08. April 2018 die passende Einrichtung für Sie. **Denn im Reversus – Dem Rücken-Kompetenz-Zentrum verfolgen wir nur ein Ziel: Ihren Rücken wieder fit zu machen.**

Hierbei stehen Ihnen mein kompetentes Team und ich zur Seite. Unterstützt werden wir zusätzlich vom Profiteam der Physiotherapiepraxis Graf. Durch ein so hochklassiges Expertenteam können wir Ihnen auf einer

Fläche von 150 m<sup>2</sup> die beste und zugleich zielführendste Betreuung bieten.

Bei uns können Sie Ihren Rücken auf verschiedenste Art und Weise trainieren. Unser eigen entwickeltes Konzept beinhaltet 3 verschiedene Phasen: Beweglichkeit, Stabilität und Kräftigung. Dabei findet die erste Phase in klassischer Kursform statt. In den anschließenden zwei Phasen findet das Training auch als Gruppentraining statt, jeder trainiert allerdings mit seinem individuellen Trainingsplan. Dieses Konzept hat den Vorteil, dass die 3 Phasen auf bewährten Trainingskonzepten basieren, die

Ausgestaltung des Trainingsprogrammes aber trotzdem sehr individuell auf die Bedürfnisse der Einzelperson angepasst werden kann. Grob strukturiert trainieren also alle Reversus-Mitglieder gleich, die einzelnen Trainingspläne unterscheiden sich dabei jedoch von Person zu Person. Darüber hinaus wird das Training bei uns auf den Alltag ausgerichtet, d.h. Bewegungen aus dem Alltag fließen mit in das Trainingsprogramm ein, um ein möglichst großen Effekt im Alltag spürbar zu machen.

Auf regelmäßiger Basis sollten diese diversen Schwerpunkte überprüft werden, um Fortschritte sichtbar zu machen, beziehungsweise um auch die Trainingsplanung kontinuierlich anpassen und optimieren zu können. Denn den einen perfekten Trainingsplan, der bis in alle Ewigkeit durchgeführt werden kann, gibt es schlichtweg nicht.

Letztendlich reicht ein starker Rücken nämlich noch lange nicht aus, um beschwerdefrei durch das Leben zu gehen. Nur wer den Körper als Ganzes betrachtet und die Zusammenhänge des Körpers versteht, der wird der tatsächlichen Ursache der Rückenprobleme auf den Grund kommen und diese beheben können. Denn wenn die eigentliche Ursache nicht behoben wird, werden auch die Schmerzen immer wieder zurückkommen.

Allerdings sind diese Zusammenhänge nicht immer sofort einleuchtend und teilweise etwas kompliziert zu verstehen. Deshalb ist es uns ein Anliegen, gemeinsam mit Ihnen zusammen diese Zusammenhänge zu erarbeiten, sodass Sie auch verstehen, wie sich

Ihr Trainingsplan und dessen Inhalte zusammensetzen und warum das Training einer anderen Person auch anders aussehen muss. Denn so verschieden, wie jeder einzelne Mensch ist, so verschieden sind auch die Trainingspläne dieser Menschen. Aus diesem Grund sehen wir uns nicht nur als Einrichtung, die ein rückengerechtes Training anbietet, sondern wir sehen es auch als unsere Aufgabe, Wissen zu vermitteln, um Sie wieder etwas mehr für die Themen Bewegung, Körperfunktion und Gesundheit zu sensibilisieren.

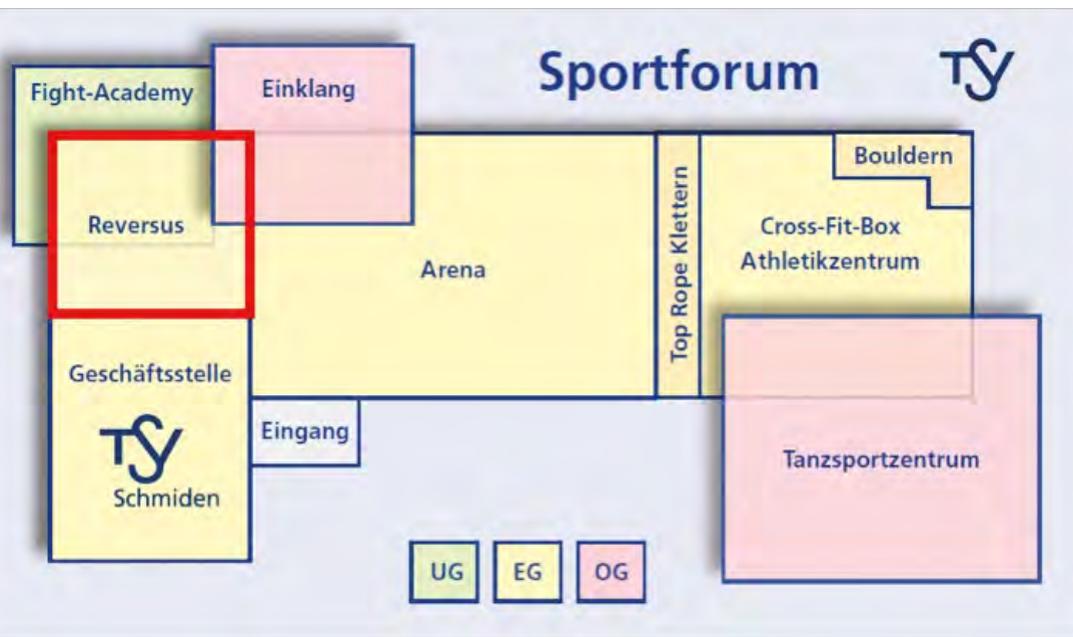
**Aus diesem Grund beginnen wir schon vor Eröffnung mit einigen Seminaren. Die Seminare zu den Themen „Faszientraining“ und „Wirbelsäulen-Stabilisation“ liegen bereits hinter uns.**

**Folgende Termine sollten Sie sich jedoch bis zum 08. April vormerken:**

**15. März 2018: Tag der Rückengesundheit - Eventtag mit interessanten Vorträgen von verschiedenen Fachexperten der Branche und Informationen rund um das Thema Rücken**

**24. März 2018: Seminar - „3-Schritt-Methodik zu einem gesundheitlichen Bewusstsein“  
Referent: Robin Vogt  
- „Mach dich beweglich!“  
Referentin: Anke Raspe**

**Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt online über [www.reversus.tsv-schmiden.de/reversus-u/](http://www.reversus.tsv-schmiden.de/reversus-u/)**



Mein Ziel war es schon immer, mit meiner Tätigkeit und meinem Wissen anderen Leuten zu helfen. Ganz nach dem Kredo: „Wenn du nicht das Leben eines anderen verbesserst, dann verschwendest du deine Zeit!“ Demnach bin ich sehr froh, Ihnen nun über eine Einrichtung, wie dem Reversus, meine Hilfe zur Verfügung zu stellen und sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Rücken zu begleiten.

*Reversus - Das Rücken-Kompetenz-Zentrum des TSV Schmiden 1902 e.V.  
Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach  
www.reversus.tsv-schmiden.de/home/  
reversus@tsv-schmiden.de  
Facebook: @ReversusTSVSchmiden*



## Einklang – das neu entstehende Entspannungszentrum im Sportforum

von Anke Jung

Liebe activity Mitglieder, liebe Einklang Interessierte,

die heutige Zeit ist eine spannende und fordernde. Informationen sind nur ein paar Klicks entfernt, jeder ist mit jedem vernetzt, das Außen überflutet uns gerne mit seinen Reizen - und so ist es oftmals eine Herausforderung, im alltäglichen Trubel Zeit für sich zu finden und Ausgleich zu schaffen.

Heute weiß man, dass Stress für viele moderne Krankheitsbilder ein wesentlicher Faktor sein kann. Die psychische Gesundheit und Ausgeglichenheit steht in enger Wechselwirkung mit der Gesundheit des Körpers. Jeder Leistungssportler weiß, dass es nach einer Phase hoher Intensität und Anspannung, eine Phase der Regeneration bedarf. Man kann nur dann neue Höchstleistungen erreichen, wenn die Batterien aufgeladen sind. Stellen wir uns nur vor, wir

gingen mit uns genauso achtsam um wie mit unserem Smartphone...

Auch unser Titelthema Rückenschmerzen ist eng mit unserer Psyche verbunden. Stress führt oft zu einem erhöhten Muskeltonus und auch unser Bindegewebe kann sich durch Stress zusammenziehen und verkleben. Ursachen sollten hier nie nur allein auf der körperlichen Ebene gesucht werden.

Die Idee, im bald eröffnenden Sportforum ein Entspannungszentrum zu integrieren, zeigt auf, dass der TSV Schmiden mit der Zeit geht und sein Programm abrunden möchte.

Zur Eröffnung starten wir im Einklang mit 16 Kursen in der Woche. Wir werden ein vielfältiges Programm anbieten können. Kraftvolles, fließendes Yoga zu aktiven Entspannung findet sich hier genauso wie das ruhige Yin Yoga, das uns Raum gibt tief in uns hinein zu spüren und loszulassen. Es wird einen Meditationskurs für Einsteiger geben, das freut mich ganz besonders und wir haben die Möglichkeit, in unserem großen Raum Aerial Yoga anbieten zu können.



Um unser Angebot im Einklang zu nutzen bieten wir verschiedene Möglichkeiten an:

- **Die Mitgliedschaft im Einklang wird TSV Mitglieder 30,-€/monatlich kosten.**
- **Einen Kurs im 10er Paket wird für TSV Mitglieder 70,-€ für nicht Mitglieder 90,-€ kosten.**
- **Weitere Möglichkeiten, wie beispielsweise Tageseintritt wird es geben, genauere Infos folgen.**

Dann habe ich noch eine tolle Neuigkeit! Seit langen Jahren unterrichte ich regelmäßig im Lykia - Gästehaus und Seminarcenter in der Türkei. Ein wunderschöner Ort, der mir sehr ans Herz gewachsen ist und an dem ich immer wieder meine Energiereserven aufladen kann. Das Lykia habe ich als Kooperationspartner für unser Sportforum gewinnen können.

*Unter allen Mitgliederanträgen für das Sportforum gesamt, die bis zum 9.4. bei uns eingehen, werden nicht nur zwei Jahresmitgliedschaften in einem beliebigen Bereich im Sportforum ausgelost, sondern auch noch 1 Woche "Aktive Auszeit" für 2 Personen!*

Das Lykia: [www.aktive-auszeit.de](http://www.aktive-auszeit.de)  
Mein Tipp: Schauen Sie sich den Film an.



Also kommen Sie zu unserer Eröffnung am 8. April! Es lohnt sich.

Sind Sie neugierig geworden? Tragen sie sich gerne in unsere Newsletter ein. Unter [www.tsv-schmiden.de](http://www.tsv-schmiden.de) finden Sie im Menü Sportstätten das neue Sportforum. Hier werden sie über alle Neuigkeiten auf dem Laufenden gehalten. Ab Februar wird die Einklang Newsetter regelmäßig raus gehen.

*Herzlichst Ihre Anke Jung,  
Bereichsleitung Einklang  
das Entspannungszentrum*

## Witze

Quelle: <http://witze.net>, <http://debeste.de/witze/>

Gestern habe ich beschlossen ins Fitnessstudio zu gehen.  
Heute habe ich beschlossen, dass ich nur Spaß gemacht habe.

Sekretärin: "Leider wir haben heute keine Startzeit mehr frei!"  
Golfer: "Aber wenn Tiger Woods vorbeikäme, dann würde er sicher eine Startzeit bekommen!"  
Sekretärin: "Natürlich."  
Golfer: "Eben. Ich weiß, dass er heute nicht kommen wird. Geben Sie mir daher seine Startzeit."



Wie viele Liegestütze schafft Chuck Norris?  
Alle!

Mit 25: Ich jogge bevor ich ins Fitnessstudio gehe.  
Mit 35: Ich mach ein Nickerchen auf der Couch bevor ich ins Bett gehe.

Fragt der Lehrer Fritzchen: "Welche Muskeln werden beansprucht, wenn ich boxe?"  
Fritzchen: "Meine Lachmuskeln!"

# Voraussichtlich ab Mai NEU

## Beweglichkeitstraining an unseren neuen efle-xx Geräten



### Die Vorteile von Training an efle-xx Geräten:

- Linderung und Vorbeugung von Rückenschmerzen
  - verkürzte Muskeln werden verlängert und gestärkt
  - sicherer und geführter Trainingsablauf
    - automatische Geräteeinstellung
  - deutliche Trainingserfolge nach 3-6 Wochen

### Holen Sie sich jetzt Ihr Starterpaket inklusive:

- Beweglichkeitsmessung mobee fit
- Einweisung und Trainingsplanerstellung
- Eigener Transponder für individuelle Nutzung der Geräte
- Kontrollmessung mobee fit

**für nur einmalig 30,- €**

Werden Sie beweglicher und vereinbaren Sie jetzt einen Termin!