

Rückentraining

„Bitte nicht um eine leichte Bürde - bitte um einen starken Rücken“



Jeder Mensch macht irgendwann einmal in seinem Leben die Bekanntschaft mit dem **Rückenschmerz**. Glückliche sind die, die ihn nicht näher kennen lernen. Die anderen wissen, wie viele Gesichter er haben kann.

Manchmal erinnert er nur freundlich daran, kurz vom Stuhl aufzustehen und sich zu strecken. Er sagt uns wenn die Matratze zu hart ist, wenn der Wind zu kalt zum Fenster herein weht und auch, wenn wir es sportlich übertrieben haben.

Der Rücken versteht allerdings auch die Sprache der **Seele**. Er schmerzt, wenn wir die Sorgen unseres Alltags nicht mehr zu tragen vermögen oder grosse Traurigkeit unseren Blick zu Boden drängt.



Die Schmerzen können schlimm sein und den Alltag massiv beeinträchtigen, ohne dass es einen medizinischen Befund gibt. Ebenso aber gibt es viele Menschen mit klaren **ärztlichen Diagnosen**, zB Bandscheibenvorfällen, Veränderungen der knöchernen Strukturen der Wirbelsäule usw, die völlig beschwerdefrei leben.

Unser Körper hat sich seit Tausenden von Jahren nicht verändert. Gebaut um zur Nahrungsbeschaffung und im Überlebenskampf ausdauernd laufen und kraftvoll klettern zu können.

Doch wie sind unsere tatsächlichen **Lebensverhältnisse**?

Autos, Lifte, Maschinen - sie alle nehmen unserem Körper die Arbeit ab und zwingen uns in starre Haltungen und in monotone Bewegungsabläufe.

Betrachten wir also unseren Rückenschmerz als einen Aufschrei eines nach **Bewegung** und **Kraft** hungernden Körpers, dann werden wir neue Wege finden, ihn zu sättigen.



Die humanfirst Personaltrainer wollen das **Verständnis** für den eigenen Körper wecken. Sie wollen hinführen zu positiver und aktiver Auseinandersetzung mit dem Rücken, wollen Freude an der Bewegung vermitteln, damit Sie schliesslich durch Mobilisation und Kraftaufbau dem Schmerz Schritt für Schritt entkommen.

Ein Rückentraining ersetzt keinen Arzt. Er entscheidet, ob und welche medizinischen Massnahmen erforderlich sind, und wird solche mit Ihnen besprechen. Mit gezielter gymnastischer Anleitung der humanfirst Trainer unterstützen sie selber die Regeneration und arbeiten aktiv am Aufbau Ihrer **Gesundheit** mit.

Bitten Sie nicht nur um einen starken Rücken, wie es uns Franklin D. Roosevelt in der Überschrift empfiehlt, sondern lassen wir uns von Erich Kästner raten:

„Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es“

Die humanfirst Trainer arbeiten mit Ärzten, Chiropraktikern, Physiotherapeuten, Schmerzmedizinern u. a. zusammen und bilden sich ständig in neuen, effektiven Trainingsmethoden weiter.