

Gesundheitsförderung und Prävention

Nordic Walking...

... ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Beim Nordic Walking werden 90% der Muskulatur sanft trainiert. Durch die Zuhilfenahme der Stöcke verbrennt man 40 – 50% mehr Energie. Es entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und steigert durch aktiven Einsatz die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus. Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Zudem fördert es den Abbau von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem. Neben den positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System, unterstützt man Schritt für Schritt seine Venengesundheit und erhält somit die natürliche Schönheit der Beine.

Nordic Walking eignet sich für Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen, für übergewichtige Personen, für Personen mit Venenleiden zur Unterstützung der Therapie mit Kompressionsstrumpf, ältere Menschen, aktive Sportler, Sparteinsteiger oder Sportwiedereinsteiger.

Rückenschule...

... werden Kurse bezeichnet, die Übungen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen vermitteln.

Ziel ist, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine Rücken schonende Haltung im Alltag gefördert.

Sinnvoll sind solche Aktionen vor allem dann, wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind. Regelmäßig kommen Patienten aber erst dann auf die Idee, solche Angebote wahrzunehmen, wenn bereits Beschwerden vorliegen.

Ob die Rückenschule in diesem Stadium nutzt, hängt in hohem Maße von der Qualifikation des Trainers ab.

Besonders wichtig ist, dass sich der Trainer auf die individuellen Voraussetzungen des einzelnen Patienten einstellen kann.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson...

... ist ein Entspannungsverfahren, das der US-amerikanische Arzt Edmund Jacobson in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat. Jacobson hatte bei seinen Patienten beobachtet, wie sich psychische Belastungen und Muskelverspannungen gegenseitig verstärken können. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er ein Verfahren

zur Lockerung der gesamten Muskulatur. Die Technik wird auch als "progressive Relaxation" bezeichnet.



Das Grundprinzip der Übungen besteht darin, dass Sie eine Muskelgruppe zunächst kräftig anspannen und danach entspannen. Normalerweise beginnen die Übungen mit den Muskeln einer Hand. Danach sind die Muskelpartien des Oberarmes an der Reihe, und nach und nach schreiten die Übungen über alle Muskelgruppen des Körpers, inklusive der des Gesichtes, voran (daher die Bezeichnung "progressiv": voranschreitend).