

# Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen

Dr. med. Gabriela Kieser, Kieser Training AG, Zürich

Wer Rückenschmerzen vorbeugen oder diese aktiv angehen will, findet mit Kieser Training den richtigen Partner. Denn seit über 40 Jahren setzen wir uns mit der Lösung von Kräftigungsproblemen durch Krafttraining auseinander.

### **Steigt die Kraft, sinkt der Schmerz**

Die Hauptursache für Rückenbeschwerden ist in den meisten Fällen eine zu schwache Rückenmuskulatur. Je schwächer die Rückenmuskulatur ist, umso weniger ist sie in der Lage, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Treten Schmerzen auf, nimmt der Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein. Weil die Muskulatur nun noch weniger beansprucht wird, schwächt sie noch weiter ab. Altersbedingte Verschleißerscheinungen, einseitige Belastungen am Arbeitsplatz oder beim Sport, Übergewicht und ein passiver Lebensstil verschärfen die Situation. Im Extremfall können nicht einmal mehr die alltäglichen Aufgaben verrichtet werden. Durch eine gezielte Kräftigung der Muskulatur können die Beschwerden deutlich reduziert oder gar beseitigt werden. Entscheiden Sie sich für mehr Lebensqualität und gehen Sie das Kraftdefizit aktiv an.

### **Der Start ins gesundheitsorientierte Krafttraining**

Bei Ihrem ersten Besuch in einem Kieser Training-Betrieb wird anhand eines Fragebogens Ihr Trainingszustand geklärt. Sind keine erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen erkennbar, folgt eine sorgfältige Einführung in das selbstständige Training. Der Instruktor stellt anhand Ihrer Trainingsziele ein auf Sie abgestimmtes Programm zusammen. Durch eine ärztliche Trainingsberatung, regelmäßige Kontrolltrainings und Programmanpassungen stellen wir Ihren Trainingserfolg sicher.

### **Wie stark ist Ihr Rücken?**

Unsere Therapietechnologie ermöglicht eine exakte Rückenanalyse. Dabei messen wir in unterschiedlichen Winkelpositionen die Kraft Ihrer Rückenstreckmuskulatur, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und gegebenenfalls muskuläre Dysbalancen. Ihre Resultate werden in Bezug zu Normwerten rückengesunder Personen gesetzt. Das Ergebnis zeigt, ob bei Ihnen Muskel- oder Funktionsschwächen vorliegen. Die Rückenanalyse liefert die ideale Basis, um Ihr persönliches Trainings- oder Therapieprogramm zu erstellen oder zu optimieren. Regelmäßige Wiederholungen des Tests objektivieren die Fortschritte.

### **Was geschieht in der Kräftigungstherapie?**

Benötigen Sie eine intensivere Begleitung beim Training, leiden Sie unter chronischen Nacken- und Kreuzschmerzen oder haben Sie Gelenkbeschwerden an Hüfte, Knie oder Schulter, so empfehlen wir Ihnen die Kräftigungstherapie. Bevor Sie mit der Therapie beginnen, untersucht Sie unser Arzt umfassend und berät Sie hinsichtlich des bestmöglichen Therapieprogramms.

Die Kräftigungstherapie wird in Begleitung eines Therapeuten und unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt. In der Regel haben Sie innerhalb von drei bis vier Monaten, d. h. 12 bis 18 Sitzungen, eine deutliche Verbesserung Ihres Kraftniveaus erreicht. Ihre körperliche Belastbarkeit nimmt zu und die Beschwerden reduzieren sich. Damit Sie Ihre wiedergewonnene Leistungsfähigkeit langfristig erhalten können, empfehlen wir konsequentes Krafttraining.

**KIESER  
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT