



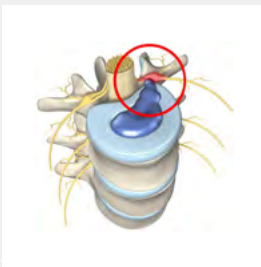
# BANDSCHEIBEN

## Beratung – Regeneration – Training



### KURSinHALTE

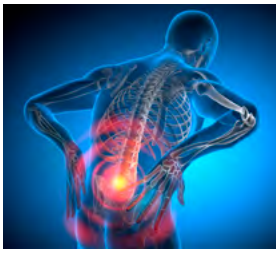
1. **Biomechanik:** Aufbau und Funktion der Bandscheiben verstehen
2. **Ursachen** für Rückenschmerzen erkennen
3. **Regeneration** der Bandscheiben aktiv fördern, spezifische Belastungsreize richtig dosiert im Training einsetzen
4. **Prävention** Bandscheibenvorfall: Wirbelsäule stabilisieren durch gut trainierte Muskulatur an Rücken, Bauch und Rumpf



### BANDSCHEIBENVORFALL

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Bandscheibengewebe aus, wodurch Nerven gedrückt und gereizt werden können.

Mögliche Hinweise auf einen Bandscheibenvorfall sind Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen und sich als Ziehen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl äußern.



## URSACHEN

### für Rücken-, Kreuz- oder Nackenschmerzen:

1. Fehlbelastungen und einseitige Belastungen (langes oder unergonomisches Sitzen, falsches Tragen)
2. Verspannte Muskeln (falsche Körperhaltung)
3. Bewegungsmangel, schwache (Rumpf-)Muskulatur
4. Übergewicht
5. Stress und psychische Belastungen



## VORBEUGEN

1. **Bewegung** ist die effektivste Vorbeugung gegen den Bandscheibenvorfall. Die Wirbelsäule wird durch gut trainierte Muskulatur an Rücken, Bauch und Rumpf stabilisiert und gestützt.
2. **Krafttraining** – regelmäßig und gezielt, stärkt Ihre Rückenmuskulatur. Es hält außerdem beweglich und fördert die Stabilisation des gesamten Körpers. Vor dem Training gut aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
3. **Risiken**, die zu einem Bandscheibenvorfall führen können, verstehen und jene Maßnahmen kennen, die die Gesundheit der Bandscheiben fördern.



Robert Reichart

## MEIN TRAININGSKONZEPT

### Ursachen erkennen – Vorbeugen – Regeneration

Haben Sie schon Bekanntschaft mit Ihren Bandscheiben gemacht?

Wenn ja, dann war das wahrscheinlich mit Schmerzen verbunden.

In meinem Training lernen Sie, schlampig oder unergonomisch ausgeführte Bewegungen, die zu Fehlbelastungen und Abnützungserscheinungen der Bandscheiben führen können, zu erkennen und mit alltagstauglichen Übungen in gesunde Bewegungsabläufe "umzuprogrammieren".

## AUSBILDUNG:

- Dipl. Trainer für Gesundheits-/Personaltraining
- Trainer für Medizinische Fitness
- Spiraldynamik
- Shihan 8. Dan Karatedo

## ANMELDUNG:

Mail an: [info@rorei.at](mailto:info@rorei.at)  
oder telefonisch  
**+43 660 38 39 238**