

Patienten Info !

**Liebe Rückentriathlon-Teilnehmerin
Lieber Rückentriathlon-Teilnehmer**

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich entschieden haben, etwas gegen Ihre Rückenschmerzen zu unternehmen.

Eine der Hauptursachen unserer Zivilisationskrankheiten ist Bewegungsmangel. Dieser Bewegungsmangel führt auf Dauer dazu, dass ein Körper nicht belastbar ist. Dies passiert nicht von einem auf den anderen Tag: es entsteht über einen langen Zeitraum von mehreren Jahren. Umgekehrt kann der Körper nicht von einem Tag auf den anderen Tag belastbar werden. Das Gewebe braucht eine gewisse Zeit, um sich an höhere Belastungen anzupassen.

Deshalb dauert der Rückentriathlon 1 Jahr. Weit aus die meisten Menschen werden mit einem leistungsfähigeren Körper und weniger Beschwerden belohnt, sowie als extra Bonus ein besseres Wohlbefinden und besseres Aussehen.

Übereifer wird meistens mit Verletzungen bestraft. Halten Sie sich an die Anweisungen Ihres Coaches. Dann kommen Sie bestimmt ans Ziel. Konsequenz und Ausdauer führt zum Erfolg.

Das erste Ziel des Rückentriathlons besteht daraus an Lebensqualität zu gewinnen. Leistungsfähiger zu werden, sich besser und fitter zu fühlen, weniger Angst zu haben um sich zu bewegen.

Das zweite Ziel ist, dass Rückenbeschwerden in der Regel durch die geänderte Lebensform abnehmen oder verschwinden.

**Ziel des Rückentriathlons ist alles wieder zu können und zu dürfen:
// auch sich mal „schlecht“ zu bewegen //**

Junge, sportliche, daueraktive und gesunde Menschen können sich in einem Fitnesszentrum oder Sportverein gesund machen. Dies betrifft nur eine extrem kleine Zahl der Betroffenen mit Rückenbeschwerden.

Meistens haben wir es mit Leuten zu tun, die in einem der genannten Punkte von dem „idealen Patienten“ abweicht.

Er ist nicht mehr jung (< 30) und/ oder gesund und/oder aktiv.

Diese 3 Aspekte haben dramatische Folgen für den Körper.

Patienten Info !

„Medizinische Fitness richtet sich nach Trainingssystemen von Gesunden und Jugendlichen“.

Alter

Ab 30 nimmt das Regenerationsvermögen des Körpers ab und diese Personen brauchen einen anderen Trainingsaufbau als junge Leute.

Verletzung

Menschen mit wesentlichen Verletzungen der Bandscheibe können nicht ungestraft trainieren. Diese Verletzungen brauchen einen durchdachten Aufbau wie bei der Inaktivität.

Inaktivität

Nach 1 oder 2 Jahren Sportpause ist das Gewebe nicht mehr belastbar. Schwache Sehnen, Knorpel und Bandscheiben sind die Folge. Noch nie konnte der Mensch es sich leisten 2 Jahre praktisch nichts zu machen, außer in dieser Zeit des Wohlstands und technischen Hilfsmitteln. Entscheidet sich ein aktiver Mensch plötzlich wieder Sport zu machen, dann übersteht er dies die ersten Monate. Der Körper besitzt eine Art von Fluchtreflex, wodurch der Körper untrainiert zu großen Leistungen in der Lage ist. Der Muskel lässt sich in kürzester Zeit aufbauen. Die schlecht durchbluteten Strukturen können jedoch dieser Belastungssteigerung nicht gut folgen und es kommt zu Verletzungen.

Ärzte und Therapeuten, die lange Zeit mit Kraftgeräten und Patienten gearbeitet haben, ziehen Schlussfolgerungen, dass die Regeln dieses Trainings tatsächlich anders sind als bei gesunden Personen.

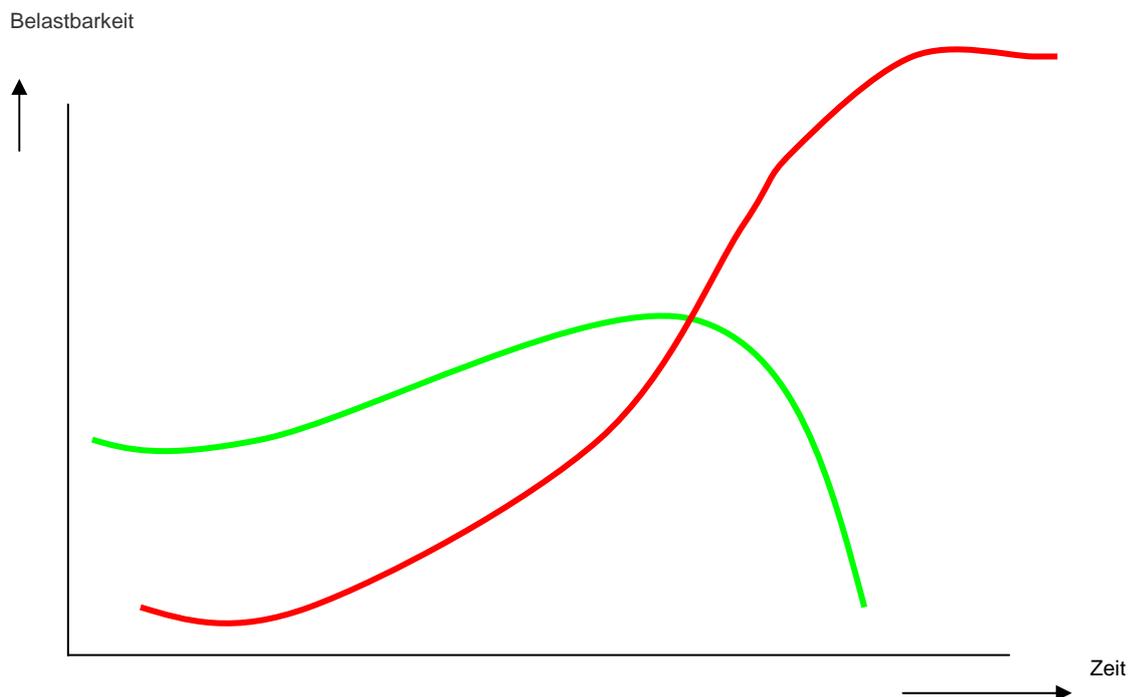
Anpassung

Anpassung kann nur stattfinden, wenn das Gewebe gewisse Stoffe (Eiweiß, Mineralien) bekommt. Dies passiert bei gut durchbluteten Strukturen natürlich schneller als in schlecht oder nicht durchbluteten Strukturen. Muskeln lassen sich schnell aufbauen, bei Inaktivität verlieren sie auch an Kraft.

Sehnen, Knorpel und Bandscheiben lassen sich sehr langsam aufbauen, verlieren aber auch langsam an deren Belastbarkeit. Nach 2 Jahren Inaktivität dauert es 1

Patienten Info !

Jahr um mindestens einigermaßen belastbare Bandscheiben und Sehnen zu bekommen. Muskulatur ist verhältnismäßig in kürzerer Zeit aufgebaut.



Nach Inaktivität lässt sich beim Training der Muskel (rot) schnell aufbauen, die passiven Strukturen wie Bandscheiben, Sehnen und Knorpel (grün) können sich nicht so schnell anpassen. Wenn die Muskelbelastbarkeit die Belastbarkeit der passiven Strukturen übersteigt, kommt es zu Verletzungen

„Trainingssysteme, die sich nach der Muskulatur richten sind für fitte, gesunde junge Menschen geeignet. Patienten brauchen einen anderen Aufbau“.

Patienten Info !

Trainingssteuerung

Die Trainingssteuerung richtet sich nach dem Schwachpunkt in der Kette. Der Mensch verhält sich in der Regel entsprechend seinem Gefühl. Dies ist fast immer richtig. Jedoch nach großen Verletzungen und Inaktivität schätzt er sich zu gut ein. Es kommt häufig zu Wiederverletzungen oder anderen Verletzungen. Die Errungenschaft des Rückentriathlons ist, eine Vielzahl von individuellen Faktoren zu berücksichtigen, um eine individuelle Trainingsplanung zu ermöglichen.

Diese Trainingssteuerung berücksichtigt:

- Alter
- Geschlecht
- Körperfett
- Trainingszustand
- Motivation
- Körperliche Einschränkungen

Sie erstellt einen Leitfaden des Trainings für den Patienten von inaktiv bis gesund und belastbar. Selbstverständlich ist dies ein Leitfaden. Falls das Training Ihnen in irgendeiner Art und Weise Unannehmlichkeiten verursacht, sollten Sie mit Ihren Coach sprechen.

Ihr Rückentriathlon Team