

## Stärken Sie Ihren Rücken: Tipps und Kurse im Sportpark Flöha!

Am 19.03.2025 beleuchtet die Freie Presse den Tag der Rückengesundheit und bietet wertvolle Tipps für eine starke Wirbelsäule und Übungen zur Schmerzlinderung. Erfahren Sie, wie der Sportpark Flöha gezieltes Rückentraining anbietet und welche Maßnahmen Sie zur Verbesserung Ihrer Rückengesundheit ergreifen können.

**Turnerstraße 15, 09557 Flöha, Deutschland** - Die Gesundheit der Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle für das Wohlergehen des menschlichen Körpers. Sie bietet nicht nur Halt und Flexibilität, sondern schützt auch wichtige Nervenstrukturen. Der **Tag der Rückengesundheit**, der jährlich am 15. März gefeiert wird, widmet sich diesem wichtigen Thema und soll das Bewusstsein für rückergerichtetes Verhalten schärfen.

In Flöha, im Sportpark Flöha, werden ideale Bedingungen zur Stärkung der Wirbelsäule und zur Schmerzlinderung angeboten. Hier haben Interessierte die Möglichkeit, durch gezieltes Rückentraining ihre Rückenmuskulatur zu kräftigen und ihre Beweglichkeit zu verbessern. Modernste Trainingsmethoden, wie der milon-Rückenkraftzirkel und das Flex-Rückgratkonzept, werden in den Kursen vermittelt. Der Sportpark Flöha ist unter der Telefonnummer (03726) 6585 oder per E-Mail unter [info@sportpark-floeha.de](mailto:info@sportpark-floeha.de) zu erreichen.

### Die Struktur der Wirbelsäule

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus vier Hauptabschnitten:

der Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule sowie dem Kreuz- und Steißbein. Ihre doppelt geschwungene S-Form ist entscheidend für den aufrechten Gang und die Flexibilität. Insgesamt gibt es 23 Bandscheiben, die als Stoßdämpfer fungieren und die Bewegung der Wirbel unterstützen. Die Bandscheiben genießen besondere Aufmerksamkeit, da sie sich nach dem „Schwammprinzip“ ernähren: Sie nehmen Flüssigkeit auf, wenn sie entlastet sind, und geben sie ab, wenn sie belastet werden.

Die wichtigsten Funktionen der Wirbelsäule umfassen nicht nur den Schutz des Rückenmarks, das für die Übertragung von Nervensignalen zwischen Gehirn und Körper verantwortlich ist. Ebenso ermöglicht sie die Bewegung des Körpers und dämpft Stöße durch ihre spezielle Form.

## Tipps für einen gesunden Rücken

Regelmäßige körperliche Aktivität ist unerlässlich für die Gesundheit der Wirbelsäule. Sport stärkt die Rückenmuskulatur und verbessert sowohl Haltung als auch Beweglichkeit. Empfehlenswert sind rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen, Yoga oder Pilates. Auch im Alltag sollte man darauf achten, genügend zu trinken und Pausen beim Sitzen einzulegen, um die Rückenmuskulatur aktiv zu entlasten.

Physiotherapeut Gerd Ibele bietet auf **online-physiotherapie.de** eine Vielzahl von Rückenübungen an, die ohne Geräte durchgeführt werden können. Die Übungen sind in Kategorien wie Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation unterteilt und können im Stehen, Liegen oder im Vierfüßlerstand erfolgen. Es gibt für alle Schwierigkeitsgrade passende Übungen, die mindestens dreimal pro Woche ausgeübt werden sollten.

- Leichte Übungen:
  - Beckenschaukel
  - Armheber
  - Fersenschieber

- Mittlere Übungen:
  - Katzenbuckel
  - Planke
  - Der bewegliche Tisch
- Anspruchsvolle Übungen:
  - Wirbelroller
  - Starker Armheber
  - Ruderer

Ein ausgewogenes Leben mit ausreichend Bewegung, Schlaf und der Vermeidung von Stress ist entscheidend für einen gesunden Rücken. Die Beachtung ergonomischer Aspekte am Arbeitsplatz, wie die optimale Einstellung von Büromöbeln, trägt ebenfalls zu einer besseren Rückengesundheit bei. Es wird empfohlen, die Sitzposition häufig zu variieren und Gelegenheiten zu nutzen, um regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen, wie zum Beispiel bei Anrufen oder Besprechungen.

Somit wird deutlich, dass jeder Einzelne aktiv etwas für die eigene Rückengesundheit tun kann. Durch präventive Maßnahmen und regelmäßiges Training lässt sich viel erreichen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Turnerstraße 15, 09557 Flöha, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.freiepresse.de">www.freiepresse.de</a></li> <li>• <a href="http://www.online-physiotherapie.de">www.online-physiotherapie.de</a></li> <li>• <a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a></li> </ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**