



<https://biz.li/35cg>

## 8 SPORTARTEN, DIE GEGEN RÜCKENSCHMERZEN HELFEN

Veröffentlicht am 26.10.2022 um 09:58 von Redaktion AltkreisBlitz

Viele Menschen leiden oft unter Rückenschmerzen. Doch dagegen können einfache Dinge helfen. Meistens Rücken stärken. Wer mit Rückenschmerzen zu kämpfen hat, sollte Bewegung häufig, die Schmerzen loszuwerden und gesunden Menschen eher, wenn sie sich zu wenig bewegen. Wer den ganzen Tag nur im Büro verbringt, kann man mit wenig Aktivität oder 75 Minuten anstrengendere Bewegung pro Woche machen so wenig Menschen Sport? Meistens liegt es daran, dass Sport Spaß macht und die dem Rücken hilft. Macht der Sport keine Freude, betätigen. Also steht an erster Stelle, die passende Sportart zu finden, dass man nur eingeschränkt Sport treiben kann, wenn man keine geschaffen werden. So sollten vorrangig ruckartige oder explosive wie Tennis, Badminton oder Squash zunächst gemieden werden, während man früher eher Ruhe verschrieben bekam.



Gegen Rückenschmerzen das Passieren das insbesondere Rücken schwimmen und Kräftigen die Bandscheiben in einem guten Zustand zu erhalten. Diese haben die Aufgabe, die Druckbelastung in der Wirbelsäule zu dämpfen. Wenn man jedoch lange sitzt, so werden die Bandscheiben einem hohen Druck ausgesetzt. Zudem werden die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, mit der Zeit schwächer. Alles zusammen kann zu Rückenschmerzen führen. Daher sollte man im Büro zwischen Sitzen, Stehen und regelmäßiger Bewegung wechseln. Ein [Konfigurator](#) hilft dabei, den passenden Schreibtisch zu finden.

### 8 Sportarten für einen gesunden Rücken

#### Fahrrad fahren

Für alle Altersgruppen ist Radfahren geeignet, so auch für Menschen, die an Übergewicht leiden. Da beim Radfahren das Gewicht auf den Fahrradsattel lastet, werden Gelenke und Hüfte weniger belastet. Die stabilisierenden Muskeln rund um die Wirbelsäule werden zudem gestärkt, wenn man den Oberkörper in einem Winkel von etwa 15 bis 20 Grad leicht nach vorne neigt. Beim Fahrradfahren werden auch Lendenwirbelsäule und Beinmuskulatur gestärkt.

#### Klettern

Beim Klettern geht es um die richtige Technik, so dass auch ältere Menschen klettern können. Es hilft nicht nur gegen Rückenschmerzen, sondern ist auch vorbeugend gegen Fehlhaltungen und Skoliose. Wichtig ist ein guter Trainer und die richtige Ausbildung, denn Klettern kann auch herausfordernd und gefährlich sein. Anfänger sollten einen Grundkurs absolvieren, um beim Klettern den Körper nicht falsch zu belasten oder unrealistischen Zielen nachzujagen.

#### Laufen

Laufen, vor allem auf weichem Boden, tut dem Rücken gut, da die Bandscheiben hierbei ideal belastet werden. Zudem verbrennt man viele Kalorien und kann überschüssige Kilos verlieren. Hierfür wird auch der Rücken danken. Laufen hat zudem zwei interessante Vorteile: Laufen verringert das Risiko eines Herzinfarkts um bis zu 50 Prozent und hilft, degenerativen Gelenkerkrankungen vorzubeugen. Wichtig sind beim Laufen die richtigen Schuhe, die die Stöße weitestgehend absorbieren. Zudem sollte weniger auf Straßen, sondern eher auf weichem Gelände wie Waldwegen gelaufen werden.

## **Nordic Walking**

Nordic Walking schont die Gelenke und eignet sich für viele Menschen. So auch für diejenigen, die eigentlich eher unsportlich oder übergewichtig sind. Durch die Stöcke können beim Gehen bis zu 90 Prozent der Muskeln im Körper aktiviert werden. So vor allem die Muskulatur im Rücken-, Arm-, Brust-, Nacken- und Schulterbereich. Also eben jene Körperbereiche, die bei längerem Sitzen leiden. Zudem wird beim Nordic Walking etwa ein Fünftel mehr Energie als beim normalen Gehen verbraucht.

## **Schlittschuhlaufen oder Inline-Skaten**

Beim Schlittschuhlaufen oder Inline-Skaten werden Bein-, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur trainiert. Werden hierbei auch die Arme rhythmisch geschwungen, werden auch die Muskeln des Rumpfes aktiviert. Schlittschuhlaufen und Inline-Skaten verbessern die Koordinationsfähigkeiten und den Gleichgewichtssinn. Um die Fitness zu verbessern, sollte man idealerweise mindestens zweimal pro Woche für eine Stunde Inline-Skaten. Wichtig ist die richtige Funktionskleidung, um eine Unterkühlung des Rückens zu verhindern.

## **Schwimmen**

Schwimmen bringt gleich mehrere Vorteile mit sich. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und Wirbelsäule. Zudem werden alle kleinen Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule trainiert und dadurch Verspannungen gelöst. Man sollte am besten mehrmals die Woche mindestens 30 Minuten schwimmen. Gegen Rückenschmerzen helfen insbesondere Rückenschwimmen oder Kraulen. Auf längeres Brustschwimmen sollte verzichtet werden, da dieses zu einer Überlastung der Halswirbelsäule führen kann.

## **Tanzen**

Tanzen hilft nicht nur Rücken und Fitness, sondern auch der Psyche. Wer zu seinen Lieblingsliedern tanzt, wird Spannungen los und bekommt den Kopf frei. Beim Tanzen werden zudem die Gelenke und Bandscheiben entspannt und es werden Endorphine freigesetzt. Wer Rückenschmerzen hat, kann orientalische Bauchtänze ausprobieren, da diese sanft und natürlich sind. Ruckartige Bewegungen des Kopfes und des Rumpfes sollten dagegen vermieden werden.

## **Yoga**

Wer nach der Arbeit häufig erschöpft ist, sollte Yoga ausprobieren. Mit Yoga hat man einerseits eine körperliche Aktivität mit spirituellen Elementen und andererseits Entspannung und Meditation. Zudem können Rückenschmerzen durch Yoga reduziert, der Rumpf gestärkt und die Muskeln gedehnt werden. Yoga gibt es in verschiedenen Ausprägungen und einige Übungen wurden speziell zur Stärkung des Rückens entwickelt. Anfänger sollten mit einem Gruppenkurs unter Begleitung eines Trainers beginnen. Helfen können auch spezielle Videos, die man im Internet finden kann.

## **Fazit**

Die genannten Sportarten sind mitnichten die einzigen, die man trotz Rückenschmerzen ausüben kann. Wichtig ist jedoch bei allen, dass man die Ursache der Schmerzen kennt und zuvor mit einem Arzt über die gewünschte Sportart spricht. Am wichtigsten ist bei jeder Sportart jedoch, dass man diese genießen kann. Nur dann widmet man sich dieser regelmäßig und mit Begeisterung. Guter Nebeneffekt: man bekommt den Kopf frei und wird übermäßigen Stress los, der ebenfalls Ursache von Rückenschmerzen sein kann.