



Aufrecht durchs Leben

Aktiv gesund bleiben

(Mynewsdesk) Wer kennt das nicht - mal zwickt es hier, mal zieht es dort. Verspannungen und Rückenschmerzen führen sowohl bei Frauen als auch bei Männern die Liste der Diagnosen bei Arbeitsunfähigkeit an. Die Hälfte aller Krankheitstage geht davon auf Fälle zurück, die länger als 6 Wochen andauern. In der Regel befinden sich hierunter Betroffene mit chronischen Rückenschmerzen. (Quelle: BKK Gesundheitsreport 2013, BKK Dachverband e.V., November 2013)

Wenn nicht gerade eine schwerwiegende Erkrankung der Wirbelsäule vorliegt, können die Beschwerden vielerlei Ursachen haben: langes Sitzen, einseitige Belastungen, Fehlhaltungen, Übergewicht, mangelnde Bewegung oder eine Kombination aus mehreren Aspekten. Aber auch psychische Belastungen, innere Anspannung und Stress sind Auslöser für Rückenbeschwerden und führen zu Verspannungen der Muskulatur.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, ist regelmäßige Bewegung für eine gesunde, aufrechte & schmerzfreie Haltung Grundvoraussetzung. Das Motto 'Turne bis zur Urne' von Klaus Köbel, erfahrener Physiotherapeut aus Rehden, ist daher Programm: 'Ein gezieltes Training und viel Bewegung ist für alle Rückengeplagten die beste Medizin, denn eine gut trainierte Muskulatur hilft Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern oder ihnen vorzubeugen', so Klaus Köbel.

Neben kleinen Übungen, die täglich trainiert werden sollten, z.B. Liegestütze oder Vierfüßlerstand, beanspruchen klassische Sportarten, wie Nordic Walking mit fast 600 oder Schwimmen mit ca. 400, besonders viele Muskeln gleichzeitig.

Die VitaSol Therme in Bad Salzungen bietet verschiedene individuell zugeschnittene Programme, so auch speziell für den Rücken. Bei der Erstellung des Trainingsplans werden persönliche Zielformulierungen getroffen. Hierbei beinhaltet das 'VitaFit System' als erprobtes Betreuungskonzept auch das Modul 'aufrecht und fit?', dessen Fokus in der Stärkung der Rückenmuskulatur sowie Verbesserung der Haltung liegt. Zum individuellen Trainingsplan zählen dann unter anderem auch Gruppenfitnesskurse, wie 'RückenFit?' oder 'Wirbelsäulengymnastik im Wasser?'.

Ein Kurs, der auf wunderbare Weise die Bewegung des Nordic Walking mit dem schwerelosen Gefühl im Wasser kombiniert, ist 'Aqua Nordic Walking?'. Bei schwingvollen Arm- und Beinbewegungen, werden fast alle Muskelgruppen des menschlichen Körpers beansprucht. Nicht nur Bein-, Arm- und Gesäßmuskeln, sondern auch die Rücken- und Bauchmuskulatur werden fortwährend trainiert. Die Ergebnisse sind eine Verbesserung der Beweglichkeit, mehr Ausdauer sowie eine positive Wirkung für das Koordinationssystem. Aufgrund des schwerelosen Ganzkörpertrainings ist Aqua Nordic Walking ideal für jedermann, um beschwerdefrei körperlich aktiv zu sein.

Um alle Muskeln gleichzeitig zu entlasten, bietet das Soleintensivbecken der VitaSol Therme perfekte Bedingungen: Beim Schweben in 12%iger Sole und dem Genuss von Unterwassermusik verfliegt Stress fast wie von selbst. Verspannungen lösen sich, und man gelangt in kurzer Zeit in die Tiefenentspannung.

Generell ist es wichtig, auf sich und seinen Körper zu hören und dabei das für sich passende Programm zu finden. Generell sollte immer eine gesunde Mischung aus Aktivität und Entspannung bestehen sowie Regenerationsphasen eingebaut werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/hiphmz>

Permanenterlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/aufrecht-durchs-leben-65866>

=== Entspannung in der Thermalsole (Bild) ===

Entspannung pur auf den Massageliegen im Außen-Attraktionsbecken der VitaSol Therme in Bad Salzungen.

Shortlink:
<http://shortpr.com/5o45v1>

Permanenterlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/entspannung-in-der-thermalsole>

Pressekontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzungen

c.will@vitasol.de

Firmenkontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzungen

vitasol.de
c.will@vitasol.de

Die Philosophie der VitaSol Therme basiert auf den vier Bausteinen einer optimalen Erholung: Bewegung, wechselwarme Anwendungen, körperliche Erholung und mentale Erholung. So erwartet den Gast in der ThermenLandschaft eine Vielfalt ganz besonderer Sole-Attraktionen. Besonderes Wohlfühlfeeling bietet das Intensivsolebecken mit 12-prozentiger Sole. Bei entspannender Unterwasserwassermusik verfliegt der Alltagsstress ganz von selbst. Außerdem darf in der neuartigen Soleinhalation samt Miniatur-Gradierwerk, dem Glas-Dampfbad sowie der großen Sole-Regenwolke entspannt werden.

Neben dem umfangreichen Fitness- und Wellnessangebot lockt der weitläufige SaunaPark mit finnischen Saunen. Auch kulinarisch wird man verwöhnt. Die leichte Küche im KochWerk sorgt für ein erfrischendes Geschmackserlebnis.