Hilf dir selbst

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **96 (1987)**

Heft 8

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SPORT

Rückenschmerzen nach dem Vitaparcours: Mache ich etwas falsch?

Frage

Seit einigen Jahren bin ich regelmässige Vitaparcoursbenützerin. Ich freue mich stets, auf den gut angelegten Waldpfaden zu laufen, geniesse die frische Luft und bin stolz darauf, alle vorgeschriebenen Übungen mit den entsprechenden Wiederholungen gut durchzuhalten. Ich fühlte mich nach dem Training immer äusserst wohl – doch in letzter Zeit habe ich oft Rückenschmerzen. Mache ich einige Übungen falsch? Worauf muss ich achten?

Lilo Kennel antwortet

Vor nahezu 20 Jahren wurde der Vitaparcours ins Leben gerufen. Diese schweizerische «Erfindung» fand im In- und Ausland grosse Beachtung. Begreiflich, denn durch den Vitaparcours wird der Bevölkerung auf einfache Weise eine gesunde, ausgeglichene sportliche Betätigung ermöglicht. Dank geschickter Anordnung der verschiedenen Stationen können alle Konditionsfaktoren – es sind dies Ausdauer, Stehvermögen, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit – im geeigneten Verhältnis zueinander angemessen trainiert werden. Alle Übungen sind gut beschrieben und illustriert, so dass Sportler jeder Leistungsstufe den Parcours mühelos absolvieren können und auch motiviert sind, ihre persönlichen Fähigkeiten zu steigern. Ehrgeiz ist jedoch oft ein schlechter Trainingspartner, vor allem wenn das Training ohne «Betreuer» durchgeführt und die Ausführung der Übungen dadurch nicht kontrolliert werden. Allzuoft schleichen sich Fehler ein, die sich negativ auswirken. Das Sport-für-Alle-Team des Schweizerischen Landesverbandes für Sport lancierte deshalb den «geführten» Vitaparcours. Versuchen Sie doch, sich einer solchen Gruppe – meist unter Leitung des Turnvereins – anzuschliessen. Gemeinsam macht es mehr Spass, und manchmal entdeckt man falsche, schädliche Bewegungen, die sich dann mit Leichtigkeit korrigieren lassen.

Beachten Sie die nachfolgenden Hinweise der Sportärztin Dr. med. Ursula Imhof.

Verschiedene Ursachen führen zu Rückenschmerzen, die sich oft durch entsprechend schonendes Verhalten vermeiden lassen:

- *Achten Sie auf eine zweckmässige Bekleidung, das heisst, verhindern Sie Oberflächenabkühlung (Schwitzen = Verdunstungskälte).*
- *Ausgiebiges Aufwärmen des ganzen Körpers zu Beginn des Vitaparcours ist äusserst wichtig: Bauen Sie auch Stretchingübungen ein.*
- *Beim Laufen, Springen und Hüpfen besteht die Gefahr der Überbelastung durch die wiederkehrenden Schläge, wenn der Aufprall zu wenig abgefedert wird. Der Grund kann zu harter Boden, falsche Technik oder schlechte Ausrüstung sein. Beobachten Sie sich, setzen Sie den Fuss weich (= leise) auf, nehmen Sie Ihr Schuhwerk kritisch unter die Lupe.*
- *Bei den Übungen mit den Hölzern, welche ja gewissermassen den Platz von Gewichten einnehmen, muss insbesondere die Rumpfmuskulatur, unser muskuläres Korsett der Wirbelsäule, gut angespannt sein. Zudem ist auf die Haltung des Rückens zu achten. Richten Sie sich nie in gebückter Stellung auf.*
- *Es ist keine Schande, ja sogar ratsam, diejenigen Übungen, die erfahrungsgemäss zu Schmerzen führen, auszulassen.* □

Sport für Alle
Sport pour Tous
Sport per Tutti
SLS|ASS

Bitte ausschneiden und in einem Kuvert einsenden an «Actio», Schweizerisches Rotes Kreuz, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Bon für «Actio»

☐ Ich möchte «Actio» unverbindlich kennenlernen und bitte um Gratiszustellung einer Ausgabe.

☐ Ich bestelle «Actio» im Jahresabonnement zum Preis von Fr. 32.–.

Gewünschtes bitte ankreuzen

Vorname

Name

Adresse