Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 96 (1987)

Heft: 8

Rubrik: Hilf dir selbst

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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