

Nach Zahlungseingang erhalten Sie innerhalb von 48h einen Zugangs-Code per E-Mail.

(c) www.lisa-groh.de

zugang.wolf-hsw.de

## Willkommen,

schön, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast und mir dein Vertrauen schenkst.

## Video 1:

## Gründe für deine Rückenschmerzen

#### **Ursachen:**

In diesem Video geht es darum, wie es überhaupt zu

Rückenschmerzen kommt.

Rückenschmerzen haben oft multifaktorielle

Auslöser.

Video-Download

#### • spezifische Rückenschmerzen (Ursache ist bekannt z.B. Tumor, Infektion, Fraktur,..)

Alles auf einen Blick:

- Unspezifische Rückenschmerzen korrelieren häufig mit:
  - o Kraft-und Beweglichkeitsdefiziten, psychosozialen Risikofaktoren wie z.B. Disstress (negativer Stress),
  - Depressionen,
  - o ausgeprägtes Schonverhalten
  - negativen Glaubenssätzen in Bezug auf Schmerzen Übergewicht
  - Rauchen
  - o suboptimale berufliche Faktoren wie z.B, Mobbing, Angst vor Jobverlust etc.
- Merke:

DU kannst viel tun, um deine Rückenbeschwerden zu lindern, verbessern bzw. erst gar nicht aufkommen zu lassen!

# Der schnelle Einstieg (ohne alles!),

Video 2:

## außer eine direkte positive Veränderung in deinem Wohlbefinden Das benötigst du:

#### • ggf. ein Airex Kissen (optional)

• ca. 20 Minuten deiner Zeit

• Matte/weiche Unterlage

- Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule,

### Lendenwirbelsäule werden in allen

Das erwartet dich:

- Bewegungsachsen bewegt • Kräftigung der Körpermitte Koordination und Gleichgewicht wird trainiert

Video-Download

### Übungen mit zwei Wasserflaschen/ kleinen Hanteln 1-2 kg

Video 3:

## Das benötigst du: • Matte/weiche Unterlage

### • 2 Wasserflaschen oder 2 kleine Gewichte

- ca. 26 Minuten deiner Zeit
- Das erwartet dich: • Kräftigungsübungen für den Rücken und die

## rumpfstabilisierende Muskulatur

Video-Download

### Dehnübungen, die deinem Rücken gut tun

Video 4:

## Das benötigst du: • Matte/weiche Unterlage

## • ca. 17 Minuten deiner Zeit

- Das erwartet dich:
  - Wohltuende Dehnübungen, um auch mental abzuschalten

### Übungsinspiration für zwischendurch (für "Vielsitzer" )

Video 5:

#### Das benötigst du: • einen kurzen Moment zwischendurch

• ggf. zwei Wasserflaschen oder kleine Gewichte

• ggf. einen Stuhl

Das erwartet dich: • verschiedene einfache Übungen, die du sehr

# leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Such

dir nach deinem Belieben eine Übung aus, die du ein paar Mal in einem ruhigen Moment wiederholst.



Video-Download

# Video 6:

Abschließend erhältst du ergänzende Maßnahmen für deine Rückengesundheit

Ergänzende Maßnahmen

## • Krafttraining: rumpfstabilisierende

Alles auf einen Blick:

Muskulatur auftrainieren. Dein Training sollte statische und dynamische Komponenten

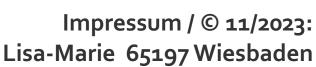
körperliche Aktivität hochfahren!

- enthalten. Ausdauertraining • sanfte dynamische Bewegungen Ergonomische Maßnahmen hinzuziehen
- dich beraten lassen Rückenschule
- ggf. eine Verhaltenstherapie





➡ Video-Download



Video-Download