

Neue Rückenschule auf der Basis des Rücken-SM-Systems

Auch für Beruf und Privatleben etwas mitgenommen

Effizienz und Intensität kennzeichneten den letzten Lehrgang, den der Sportkreis Odenwald in diesem Jahr für Übungsleiter/innen und Interessierte organisierte. Fortbildungsreferentin Christel Zill, die auch selbst den Kurs leitete, verlangte den Teilnehmerinnen einiges an Kondition und Ausdauer ab, da sie sich Zeit nahm, bei jeder eingehend auf persönliche körperliche Voraussetzungen und die individuelle Umsetzung der Übungen einzugehen.

Mit einer ausführlichen theoretischen Einführung ging Zill auf die neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnisse hinsichtlich einer rückengerechten Lebensweise ein, die teilweise doch sehr von traditionellen Betrachtungsweisen abweicht. Standen früher Schmerzvermeidung, Schonung und die Warnung vor falschem Bewegen, Sitzen, Heben usw. im Mittelpunkt, herrscht nun die Meinung vor, dass Rückenschmerzen ein in der Regel vorübergehendes Übel sind, die in jedem Alter durch aktives, ganzheitliches Bewegen beeinflusst werden können und jedes Training, das die Belastbarkeit fördert, vorbeugend wirkt.



Ein Teil der Lehrgangsteilnehmerinnen mit Christel Zill (ganz rechts) Foto (Gerd Waßner)

Im Allgemeinen gehen Rückenschmerzen nicht nur auf mechanische Belastungen sondern auch auf psychische Ursachen zurück. Aus diesem Grunde legte die Referentin den Focus auf Körperwahrnehmung, um den Körper und die Symptome besser kennen zu lernen und dadurch die Effektivität der Übungen fördert. Als Basis wurden zunächst die Verbesserung der Atemtechniken und die Wahrnehmung von optimalen und/oder nicht optimalen Bewegungen erörtert.

Die Referentin stellte die 12 Basisübungen für das Rücken-SM-System von Dr. Richard Smisek (Facharzt für manuelle Therapie) aus Prag vor, wobei für den methodischen Aufbau verschiedene Materialien verwendet wurden, die in jeder Turnhalle zu finden sind. Nachdem die vielen Details der spiralen Muskelketten zur Stabilisierung der Wirbelsäule erarbeitet wurden, konnten die Teilnehmerinnen mit dem von Dr. Smisek entwickelten elastischen Seil die Übungen zum Ausgleich der Muskeldysbalance und Entlastung der Bandscheiben durchführen.

Allen war am Ende einerseits anzumerken, wie ausspruchvoll die Übungen waren, andererseits war jede Teilnehmerin der Überzeugung, viel Neues über die Rückenschule, aber auch für sich persönlich gelernt zu haben. Nach abschließender Rücksprache mit den Lehrgangsbesucherinnen wird der Sportkreis dieses Angebot wohl auch im nächsten Jahr in sein Seminar-Programm aufnehmen, um das Erlernte zu vertiefen und auszubauen.