



Mit EMS-Training die Rückenmuskulatur aufbauen und Rückenschmerzen bekämpfen

Ravensburg, 14.10.19

Ursachen der Rückenschmerzen!

Rückenprobleme zählen in den westlichen Industrienationen zu den verbreitetsten Beschwerden. Mangelnde Bewegung, einseitige Belastung, falsche Ernährung, mangelnde soziale Unterstützung, Stress und unvorteilhafte Arbeitsbedingungen fordern ihren Tribut.

Die Muskeln der betroffenen Körperregion verkrampfen. Folge: Schmerz und Stress. Häufige Symptome sind Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit, auch Depressionen nehmen zu.

Um den Schmerz zu entgehen, nimmt der Betroffene eine Schonhaltung ein. Einseitige Haltungen fördern wiederum die Unbeweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Nervenüberreizung und Schonhaltung führen letztlich zu einer Herabsetzung der Schmerzschwelle, die Schmerzen verstärken sich!

...und warum ist jetzt EMS-Training so erfolgreich und wirkungsvoll beim Aufbau der Rückenmuskulatur und Linderung von Rückenschmerzen?

Allgemein leiten bei körperlicher Anstrengung Nerven elektrische Impulse an die Muskeln, die sich daraufhin zusammenziehen. Beim EMS Training kommt dieser Befehl an die Muskeln zusätzlich von außen durch niedrigen Reizstrom. Auf diese Weise kann durch das EMS Training die Muskulatur noch gezielter und effizienter angesprochen und gekräftigt werden. Mit entsprechenden Übungen zur Stärkung des Rumpfes wird zudem zielgerichtet die Tiefenmuskulatur im Rücken trainiert, welche maßgeblich zur Stabilisation des Rückens beiträgt.

Die tiefliegende Rückenmuskulatur ist grundlegend sehr schwer zu trainieren. Sie lässt sich willentlich nicht anspannen, sondern arbeitet rein reflektorisch. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur ist grundsätzlich Voraussetzung für ein Leben ohne Rückenschmerzen.

Durch die Stimulation der Nerven in den jeweiligen Körperregionen kann durch die beschriebene Arbeitsweise das Symptom Rückenschmerzen positiv beeinflusst und Schmerzen gelindert werden.

Zahlreiche Studien beweisen, dass EMS sehr gut zu Kräftigung der Muskulatur eingesetzt werden kann.