

© des Titels »Starker Rücken ohne Schmerzen« (978-3-86883-795-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

STARKER RÜCKEN OHNE SCHMERZEN

DAS FUNKTIONELLE TRAININGSPROGRAMM,
UM BESCHWERDEN ZU LINDERN, DIE HALTUNG
ZU VERBESSERN UND MUSKELN AUFZUBAUEN

ERIC GOODMAN | PETER PARK

riva

EINFÜHRUNG:

EIN EINFACHER PLAN

Wir haben einen neuen Weg gefunden, mit dem Sie Ihre Rückenschmerzen los werden können, der weit über das Kurieren von Symptomen hinausgeht. Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, wollen Sie, dass sie aufhören. Sie können Linderung in Medikamenten und herkömmlicher Rehabilitationsmaßnahmen finden (und haben wahrscheinlich auch schon darauf zurückgegriffen). Aber die Wirkung dieser Therapien ist nur vorübergehend. Sobald Sie die Schmerzmittel absetzen, sind Ihre Rückenschmerzen wieder da. Die Wirkung von Physiotherapie und Massage ist ebenfalls nicht von Dauer. Der Grund, aus dem die Schmerzen immer wieder zurückkommen, ist, dass Sie nicht ihre Ursache bekämpfen. Wenn Sie die Ursache beseitigen, haben Sie eine dauerhafte Lösung. Dann können Sie sich wieder mit Kraft, Schwung und Selbstvertrauen bewegen.

Es ist kein Geheimnis, dass eine schlechte Haltung, ein bewegungsarmer Lebensstil und falsche Bewegungsabläufe zu große Belastungen auf die Wirbelsäule ausüben, vor allem auf die Lendenwirbelsäule und die kleinen Rückenmuskeln. Doch als wir ein Trainingsprogramm entwickelten, das den Core-Bereich neu definierte, indem der Schwerpunkt von den Bauchmuskeln auf die viel größeren Muskeln des Rückens verlagert wurde, war das Ergebnis die erste wirkliche praxisnahe und nachhaltige Lösung für dieses lange schon bestehende Problem. Das Grundlagen-Training basiert auf der so einfachen wie einleuchtenden Idee, dass die Kräftigung der hinteren Muskelkette den Rückenmuskeln ihre Aufgabe erleichtert, das Gewicht des Rumpfes zu tragen und die Bewegungen des Körpers voranzutreiben.

Wir haben uns zusammengetan und eine Reihe von Übungen konzipiert, die darauf ausgerichtet sind, schlechte Bewegungsmuster zu verändern und zur Entwicklung eines kraftvollen Rückens beizutragen. Bei Hunderten unserer Kunden haben wir höchst erstaunliche Resultate gesehen – durch das Grundlagen-Training erfuhren sie eine richtiggehende Verwandlung, wovon sie an verschiedenen Stellen

Als wir ein Trainingsprogramm entwickelten, das den Core-Bereich neu definierte, indem der Schwerpunkt von den Bauchmuskeln auf die viel größeren Muskeln des Rückens verlagert wurde, war das Ergebnis die erste wirkliche praxisnahe und nachhaltige Lösung für dieses lange schon bestehende Problem.

des Buches berichten.

Wir sind glücklich, dass wir Ihnen und all den anderen Menschen, die sich mit Rückenschmerzen plagen und daher in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, das Grundlagen-Training nahebringen können. Wir haben gesehen, was 20 bis 40 Minuten Training

an drei Tagen die Woche bewirken können. Die Verbesserungen, die unsere Kunden erzielt haben, sind so tiefgreifend, dass das Grundlagen-Training für sie zu einem Lebensstil geworden ist. Wir wissen, dass die einfachen Übungen, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen werden, das Gleiche bei Ihnen bewirken können.

Unser Ziel ist, Ihnen drei Übungsprogramme mit zunehmender Intensität auf möglichst unverfälschte Weise vorzustellen. Als wir darüber nachzudenken begannen, ein Buch zu schreiben, recherchierten und analysierten wir die Bücher, die es bereits zu diesem Thema gibt. Viele der Fitnessbücher, die wir lasen, waren überfrachtet mit Informationen – viel mehr, als wirklich nötig sind, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Sie wollen Ihre Rückenschmerzen loswerden. Und wir helfen

Ihnen dabei – ohne Umschweife. Wer hat heute noch Zeit, viele Seiten überflüssiger Informationen zu lesen? Uns wäre es lieber, Sie würden Ihre Zeit damit verbringen, zu trainieren und Ihre neugewonnene Energie darauf zu verwenden, sich in allen Bereichen Ihres Lebens wohlfühlen.

Mit dem Grundlagen-Training schaffen Sie für Ihre Muskeln eine solide Ausgangsbasis, von der aus Sie mit Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer jedes Ziel erreichen können. Sobald Sie gelernt haben, sich richtig zu bewegen, gibt es kaum noch Grenzen für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Ein schmerzfreies Leben verleiht Ihnen mehr Energie und verbessert Ihre innere und äußere Haltung. Legen Sie los und bewegen Sie sich – aber richtig –, und Sie werden sehen, dass Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden deutlich steigt.

ERIC GOODMAN UND PETER PARK

GRUNDLAGEN-TRAINING:

DER

HINTERGRUND

1

ALS WIR UNS ZUSAMMENTATEN, WUSSTEN WIR, DASS WIR EINER SACHE AUF DER SPUR WAREN, DIE VIELEN MENSCHEN DABEI HELFEN WÜRDE, EINE ANTWORT AUF EINE DER BESTÄNDIGSTEN UND AM SCHWIERIGSTEN ZU LÖSENDEN FRAGEN IM BEREICH FITNESS UND GESUNDHEIT ZU FINDEN: »WIE WERDE ICH DIESE SCHMERZEN LOS?«

© des Titels »Starker Rücken ohne Schmerzen« (978-3-86883-795-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Unsere Antwort – die erste neue Idee im Sportbereich seit Jahren – ist das Grundlagen-Training. Da wir ein völlig neues Konzept erstellt hatten, konnten wir zunächst schwer einschätzen, wie erfolgreich es sein würde. Das Ergebnis hat unsere eigenen Erwartungen übertroffen: Unsere einfachen Übungen haben sich als effektiver erwiesen, als wir gedacht hatten. Das Ausmaß der Verbesserungen und die Geschwindigkeit, mit der sie sich bei unseren Kunden eingestellt haben, überraschen uns immer wieder. Diese Wirkung des Grundlagen-Trainings bei Menschen aller Altersstufen und Fitnesslevels hatten wir uns nicht vorstellen können. Aus diesen überwältigenden Ergebnissen entstand unser Motto: »Vom Schmerz zur Leistung.«

Unsere Überzeugung wird täglich von den beeindruckenden Veränderungen bestätigt, die unsere Kunden erleben. Menschen, die alles versucht hatten, um ihre Rückenschmerzen loszuwerden, stellten schon nach zwei Wochen eine erste Besserung fest. Viele unsere Kunden nahmen seit Jahren regelmäßig Schmerzmittel. Sie waren froh, endlich auf die Pillen verzichten zu können und ihre Schmerzen mit den Übungen des Grundlagen-Trainings in den Griff zu bekommen. Andere wollten eine Operation vermeiden, und wieder andere waren frustriert, dass die Operation ihre Rückenprobleme letztlich nicht beseitigt hatte. Sie waren sehr erleichtert, dass unsere einfachen Übungen eine größere Wirkung erzielten als alle medizinischen und operativen Maßnahmen. Unsere Erfolgsgeschichten reichen von Profisportlern vom Kaliber der Basketball-Legende Derek Fisher und dem elffachen Weltmeister im Profisurfen, Kelly Slater, bis zu Otto Normalverbraucher, der jede Woche an unseren Fitnessklassen teilnimmt. Wir haben bei den unterschiedlichsten Menschen bemerkenswerte Veränderungen festgestellt. Zum Beispiel:

- Nach zwei Rückenoperationen innerhalb von zwei Jahren litt ein Kunde in den Fünfzigern immer noch unter starken Rückenschmerzen. Er hatte schon fast vergessen, wie sich ein Leben ohne Schmerzen anfühlte. Nach nur zwei Monaten Grundlagen-Training waren seine Schmerzen fast verschwunden und er

konnte sich wieder all den dynamischen Aktivitäten widmen, die er vor langem aufgegeben hatte.

- Eine zweifache Mutter hatte nach der Operation eines Bandscheibenvorfalles trotz monatelanger Physiotherapie keine Verbesserung ihres Zustands erzielt. In wenigen Wochen machte sie mit dem Grundlagen-Training große Fortschritte. Nun ist sie so begeistert, dass sie ihre Familie und Freunde einlädt, an ihren Einzeltrainings teilzunehmen.
- Derek Fisher, Spieler bei den Los Angeles Lakers und 2010 NBA-Meister, konnte nach 13 Jahren Profikarriere im Basketball eine beeindruckende Sammlung an Verletzungen vorweisen. Mit dem Grundlagen-Training ist er nun in der Bestform seines Lebens und sagt, sein Körper sei fitter als zu Beginn seiner Karriere.
- Profisurfer Kelly Slater nutzte das Grundlagen-Training, um schmerzfrei zu werden und seine Kraft zu steigern, als er sich daranmachte, seinen zehnten Weltmeistertitel zu gewinnen.
- Ein legendäres Finanzgenie hatte nach zahlreichen Knie-, Rücken- und Halswirbelsäulenoperationen zweieinhalb Jahre lang zweimal pro Tag schwere, verschreibungspflichtige Schmerzmittel eingenommen. Nach acht Monaten Grundlagen-Training wandert er nun täglich zwei Stunden, fährt mit seinen Kindern Paddleboard und kann auf Schmerzmittel verzichten.

Unser Programm hat beispiellose und nachhaltige Ergebnisse erzielt. Diejenigen, die es umgesetzt haben, waren hinterher kräftiger, gesünder und fühlten sich besser, als sie es sich je vorgestellt hätten. Das Grundlagen-Training verhalf ihnen zu neuer Lebensqualität und Hoffnung und vermittelte ihnen eine Methode, mit der sie ihre Schmerzen in den Griff bekommen und ihre Energie steigern konnten.

Unsere Kundenliste ist exponentiell angewachsen. Wir hätten uns nie träumen lassen, dass wir mit so vielen einflussreichen Menschen aus Hollywood, aus der

Welt des Sports und der Geschäftswelt arbeiten würden. Es entwickelte sich zu einem richtigen Rummel, obwohl wir weder Werbung machen noch aktiv das Licht der Öffentlichkeit suchen. Alles geschah durch Mundpropaganda. Wenn Menschen ihre Schmerzbarrieren überwinden, und das oft nach vielen Jahren vergeblicher Versuche, dann wollen sie, dass die ganze Welt davon erfährt. Unsere Kunden scheinen nicht aufhören zu können, jedem zu erzählen, was das Grundlagen-Training bei ihnen bewirkt hat.

Das Beste von allem ist, dass wir dieses Buch schreiben und das Grundlagen-Training dadurch allen Menschen nahebringen können, die unter Rückenschmerzen leiden und nicht das Glück haben, in Südkalifornien zu leben – und das sind sehr, sehr viele. Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung der USA und Europa werden in ihrem Leben unter Rückenschmerzen leiden. Nach Atemwegserkrankungen ist das der zweithäufigste Grund für Arztbesuche. Die Amerikaner geben mehr als 50 Milliarden Dollar pro Jahr für die Bekämpfung ihrer Rückenschmerzen aus. Das muss nicht sein.

Das Grundlagen-Training zielt darauf ab, Ihren unteren Rücken und die hintere Muskelkette zu kräftigen und Ihnen den Schmerz zu nehmen, indem mechanische Ungleichgewichte und Schwächen korrigiert werden und durch die

DIE GRUNDLAGEN ZUERST!

Derek Fisher, ehemaliger Spieler bei den Los Angeles Lakers und NBA-Meister

Wenn es um meine Fitness und Kondition geht, ist für mich das Beste gerade gut genug. Ich besaß immer eine ausgezeichnete Kondition und war stolz auf meine Fitness, aber in der Zeit, in der ich mit Peter Park und Eric Goodman gearbeitet habe, habe ich neue Ebenen der Ausdauer, des Durchhaltevermögens und der Kraft erreicht. Ihr Programm fordert mich, ohne mich zu erschöpfen, es steigert meine Kondition, und außerdem haben sich dadurch meine Körperbewegungen und mein Körpergefühl völlig verändert.

Konzentration auf den wahren Core-Bereich ein Maximum an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer erzielt wird. Das Grundlagen-Training definiert den Core-Bereich neu, indem es den Fokus von der Bauchmuskulatur und der Vorderseite des Körpers auf den Rücken und die Körperrückseite verlagert. Bevor wir ausführlich erklären, was die Übungen unserer Trainingsmethode für Ihren Körper tun können, wollen wir Ihnen schildern, wie wir dazu kamen, den Schwerpunkt der Aufmerksamkeit zu verlagern.

Das Grundlagen-Training definiert den Core-Bereich neu, indem es den Fokus von der Bauchmuskulatur und der Vorderseite des Körpers auf den Rücken und die Körperrückseite verlagert.

DIE WURZELN DES GRUNDLAGEN-TRAININGS

Die Ursprünge des Grundlagen-Trainings liegen in Erics Erfahrung, seiner Ausbildung zum Chiropraktiker, seinen eigenen Rückenproblemen und seiner Arbeit als Trainer. Eric war Sportler und bereits mit 18 ein Personal Trainer, aber seine falschen Bewegungsmuster verursachten Verletzungen, denen er sich gar nicht bewusst war. Mit 19 bekam er Rückenkrämpfe. Wenn er einige Stunden saß, hatte er anschließend große Mühe, sich zu erheben, und konnte nicht aufrecht stehen. Während des College-Studiums setzte er sich eines Tages nach einer langen Radtour an den Computer und verspürte plötzlich Schmerzen, wie er sie nie zuvor gehabt hatte. Als er versuchte aufzustehen, versagte sein linkes Bein. Ein stechender Schmerz schoss in seine Wirbelsäule und strahlte bis ins rechte Bein aus. Eric legte

sich mit dem Rücken auf den Boden; er hatte keine Idee, was diese starken Schmerzen verursacht haben konnte. Die Schmerzen zogen sich von seinem unteren Rücken ins rechte Bein. Er hatte geglaubt, all der Sport und das viele Training kämen seinem Körper zugute, und nun lag er bewegungslos auf dem Fußboden.

Röntgenaufnahmen brachten ans Licht, dass seine Bandscheiben stark dehydriert und der vierte und fünfte Lendenwirbel sowie das Kreuzbein, der »Sitzknochen« am Ende der Wirbelsäule, stark degeneriert waren. Die Bandscheiben waren stark komprimiert und wiesen schwere Verschleißerscheinungen auf. Seine letzten beiden Bandscheiben saßen direkt aufeinander. Die Röntgenbilder offenbarten einen Verschleiß der Wirbelsäule, wie es einem Fünfzigjährigen entsprochen hätte, und dabei war Eric noch nicht einmal Ende zwanzig. Sein Bewegungsradius war stark eingeschränkt, weil sich die Muskeln, die mit seiner unteren Wirbelsäule verbunden waren, nicht entspannen konnten.

Als Eric seine Ausbildung zum Chiropraktiker begann, hatte er nicht nur anhaltende Schmerzen, sie verschlimmerten sich sogar, und das, obwohl er keinen besseren Zugang zu Behandlung hätte haben können. Er ließ nichts unversucht; regelmäßig ließ er sich einrenken und massieren. Diese Behandlungen wirkten zwar vorübergehend, aber nach kurzer Zeit kehrten die Schmerzen zurück. In den folgenden vier Jahren gab es keinen Tag, an dem Eric schmerzfrei gewesen wäre. Er lebte immer in der Ungewissheit, wann sein Rücken endgültig versagen würde.

Eric stellte fest, dass die Basis und der Verbesserungsstatus, die die traditionellen Rehabilitationsmaßnahmen setzten, zu niedrig waren. Tatsache ist, dass 90 Prozent der Menschen mit Rückenschmerzen innerhalb von zwei Monaten eine Verbesserung verspüren, egal welche Behandlungsmethode sie anwenden. Üblicherweise kehren die Schmerzen aber zurück. Bei der Bekämpfung seiner eigenen Rückenprobleme stellte Eric fest, dass die herkömmlichen Übungen und Behandlungsmethoden eine Grenze zu haben schienen, jenseits derer keine weitere Verbesserung erzielt wurde. Außerdem waren die Ergebnisse weder überwältigend noch von langer Dauer. Offensichtlich zeigten die traditionellen Methoden und ärzt-

lichen Therapien bei ihm keine Wirkung. Daher kam Eric zu dem Schluss, dass sie auch bei anderen Menschen keine nachhaltige Verbesserung erzielen konnten. Ihm wurde klar, dass die traditionelle Rehabilitation auf Bewegungsmustern basierte, die nicht für unsere Körper gemacht sind. Um sich dauerhaft von Rückenschmerzen zu befreien, mussten die Bewegungsabläufe grundlegend verändert werden. Alle Behandlungen und Korrekturen, die er ausprobiert hatte, boten keine wirkliche Veränderung der Bewegungsmechaniken, und ohne diese grundlegende Veränderung würde er seinen Rücken auch weiterhin verletzen. Ihm wurde klar, dass der Grund für die weit verbreiteten Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen in einer falschen Körperbelastung lag.

Der Grund für die weit verbreiteten Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen liegt in einer falschen Körperbelastung.

Schon immer hatte sich Eric für fernöstliche Medizin und Philosophie interessiert. Daher begann er mit Yoga, um beweglich zu bleiben und seine Schmerzen zu lindern. Er beschäftigte sich intensiv mit Pilates, das sich auf die Bauchmuskulatur und den unteren Rücken konzentriert, und veränderte sein Ausdauertraining. Er begann, an Yogaübungen zu feilen, um so seinen Körper auf etwas andere Weise zu fordern. Diese Übungen beinhalteten Drehmomente und Winkel, mit deren Hilfe sich der Druck, der auf seine schwächsten Muskeln ausgeübt wurde, maximieren ließ. Sein Ziel war, die Tiefenmuskulatur seines Rückens zu kräftigen. Dabei wollte er sich ausschließlich auf die Körperrückseite konzentrieren: vom Nacken über den Rücken, das Gesäß und die Oberschenkelbeuger bis zur Wadenmuskulatur. Mit diesem veränderten Fokus entwickelte er die Übungen des Grundlagen-Trainings, die auf dem Prinzip basieren, dass die Bewegung aus dem Hüftgelenk unter Aktivierung des stabilisierten Rückens und der hinteren Muskelkette kommen muss.

Während Eric mit diesen neuen Bewegungsabläufen experimentierte, wurde sein Rücken kräftiger und die Schmerzen sowie die Ungewissheit, mit denen er vier

Jahre lang gelebt hatte, lösten sich nach kurzer Zeit in Wohlgefallen auf. Bald unterrichtete er andere und trainierte die amerikanische Wasserball-Olympiamannschaft. Seine Beobachtung der Verletzungen, die sich die Athleten aufgrund ihrer anspruchsvollen sportlichen Aktivitäten zuzogen, veranlassten Eric zu Modifikationen des Mannschaftstrainings, die er auch auf sich selbst anwendete. Er veränderte die Bewegungsabläufe von Standardübungen wie Kniebeugen und Bauchmuskel-Crunches und konzentrierte sich auf den Rücken statt auf die Körpervorderseite. Vor den Olympischen Spielen von Peking im Jahr 2008 arbeitete er fast ein ganzes Jahr mit dem gesamten Wasserballteam. Die allermeisten Sportler reagierten extrem positiv auf die Veränderungen. Sie blieben von Verletzungen verschont, während sie gleichzeitig während des monatelangen intensiven Trainings Höchstleistungen erzielten. Ihre Körper begannen nicht zu streiken. Das Team übertraf alle Erwartungen und gewann die Silbermedaille. Das war eine der Erfolgsstorys der Olympischen Spiele. Seitdem hat Eric die Übungen weiter verfeinert.

Im Januar 2009 zog Eric nach Santa Barbara und etablierte sich in der dortigen Fitnessgemeinde. Unter denjenigen, zu denen er Kontakt aufnahm, befand sich ein großer Name der Fitnessbranche: Peter Park, Elitesportler und einer der einflussreichsten Trainer der Welt. Mehr als zehn Jahre lang war er Lance Armstrongs Krafttrainer gewesen. In seiner E-Mail an Peter beschrieb Eric den Erfolg, den er

DIE GRUNDLAGEN ZUERST!

Tony Azevedo, Mannschaftskapitän des amerikanischen Wasserballteams, dreimaliger Olympiateilnehmer und »Bester Athlet der Welt 2004«

Die zehn Monate Grundlagen-Training war eine der treibenden Kräfte hinter unserem Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen von 2008 in Peking. Wir wurden ständig als stärkstes Team bezeichnet, und das, obwohl wir den Wettkampf als Nummer neun der Weltrangliste begonnen hatten.

mit den Übungen seines Grundlagen-Trainings hatte. Peter gefiel Eric's Arbeit. Trotz seiner beachtlichen Erfahrung hatte er noch nie von einer ähnlichen Methode wie dem Grundlagen-Training gehört. Unverzüglich antwortete er auf Eric's E-Mail, und der Rest ist Geschichte.



Als wir unsere Trainingsphilosophien verglichen, zeigte sich, dass sich unsere Ideen und Konzepte wunderbar ergänzten. Eric besuchte Peter in einem seiner Fitnessstudios, um seine Methode zu demonstrieren. Peter versuchte, seine eigenen chronischen Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Genau wie Eric hatte er nach einer Lösung gesucht und zunächst keine gefunden. Beide beschlossen, eine Weile gemeinsam zu trainieren.

Peter hatte keine echten Verletzungen. Er strapazierte seinen Körper, weil er täglich mindestens fünf Stunden trainierte, was eine immense Belastung für seine Gelenke darstellte. Mit der Zeit führten die Bewegungsmuster und die ständige Belastung der Gelenke zu muskulären Ungleichgewichten. Die Schmerzen, die er

empfund, waren Warnsignale seines Körpers mit der Botschaft: »Hier stimmt etwas nicht. Du musst etwas verändern.«

Wir begannen bei den Grundlagen. Peter war von den Ergebnissen beeindruckt, die sich bereits nach ein bis zwei Wochen einstellten. Sein Körper fühlte sich anders an – wesentlich kräftiger. Beim Laufen und Radfahren fiel ihm auf, dass seine Rückenschmerzen weniger geworden waren. Bald darauf verschwanden sie ganz. Einer der besttrainierten Athleten der Welt hatte eine fundamentale Veränderung seiner Bewegungsmuster erfahren. Peter hatte jahrelang an diesen Bewegungen gearbeitet und dann war ihm klar geworden, dass sie nicht korrekt waren. Nachdem er die Korrekturen vorgenommen hatte, die ihm das Grundlagen-Training vermittelte, stellte er fest, dass ihm sein Rücken und seine Knie erheblich weniger Schmerzen bereiteten und sich der Bewegungsradius seiner Schultern erheblich erweitert hatte. Schon nach wenigen Monaten Training war er als Athlet wie ausgewechselt.

In der Überzeugung, dass wir den Menschen mit unserem vereinten Wissen wirklich helfen können, beschlossen wir, eine Partnerschaft einzugehen. Gemeinsam haben wir das Grundlagen-Training mit dem Ziel neu definiert, allen Menschen unabhängig von ihrem Fitnesslevel dabei zu helfen, ihre Schmerzen zu überwinden und effektiver zu trainieren. Erics Fokus liegt auf den Bewegungsmustern und dem Kraftaufbau als Basis für das weitere Training. Peter arbeitet mit unseren Kunden, um die so aufgebaute Kraft zu vergrößern und die Bewegungsmuster zu verfestigen und ihnen auf diese Weise zu einer ausgezeichneten Fitness zu verhelfen. Das Grundlagen-Training reduziert nicht nur die Schmerzen, sondern eröffnet zudem einen Weg zu einer verbesserten Fitness, indem es den Menschen Trainingsmethoden vermittelt, mit denen sie jedes Ziel erreichen können.

Nicht von ungefähr nennen wir unsere Trainingsmethode Grundlagen-Training (*Foundation-Training*), denn mit dem Erlernen der Übungen erhalten Sie ein strukturiertes Fundament, auf dem Sie aufbauen können. Es dient als Grundlage für jeden Sport und jedes weitere Übungsprogramm. Wenn Sie perfekte Bewe-

gungsabläufe verinnerlichen, wird alles andere ein Kinderspiel. Betreiben Sie mit unserem Training als Basis jede Sportart, die Ihnen Spaß macht: Yoga, Pilates, das Extremtraining P90X, Gewichtheben, Tennis, Golf oder was auch immer.

Unsere Partnerschaft ist zu 100 Prozent ergebnisorientiert. Geben Sie uns zwei Wochen und Sie werden substantielle Veränderungen in Ihren Bewegungen feststellen. Wir sagen das mit größtem Selbstvertrauen, weil wir gesehen haben, welche Wirkung diese Übungen erzielen. Wir haben mit jungen Sportlern im Alter zwischen 13 und 15 Jahren trainiert, deren Eltern alles versucht hatten, um ihnen dabei zu helfen, sich von ihren Rückenschmerzen zu befreien. Das Grundlagen-Training hat diesen Nachwuchsathleten ermöglicht, ihre Leidenschaft schmerzfrei weiterzuverfolgen. Wir arbeiten postoperativ mit Kunden im fortgeschrittenen Alter von 40, 50 und 60 Jahren, um ihnen ihre Beweglichkeit und ein aktives Leben zurückzugeben, und es ist uns gelungen, viele unsere Kunden vor einer Operation zu bewahren und ihnen als Nebeneffekt der Stärkung ihres Rückens die Kontrolle über die Schmerzen zu geben.

Betreiben Sie mit unserem Training als Basis jede Sportart, die Ihnen Spaß macht: Yoga, Pilates, das Extremtraining P90X, Gewichtheben, Tennis, Golf oder was auch immer.

Mit diesem Buch wollen wir das Grundlagen-Training allen Menschen zugänglich machen, die es brauchen, einschließlich der vielen, die von ihren chronischen Schmerzen zermürbt sind. Millionen von Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude beeinträchtigen. Unsere Kunden kommen zu uns, weil sie die ständigen Schmerzen leid sind. Nachdem sie die einfachen Bewegungsabläufe des Grundlagen-Trainings in ihren Alltag integriert haben, fühlt sich nicht nur ihr Rücken besser an. Plötzlich öffnet sich der Blick dafür, wie ihr Leben aussehen kann. Sie erkennen, wie belastend die

Schmerzen waren und wie sie ihre Stimmung und ihre Energie dämpften. Diese Menschen, die sich an die schmerzbedingten Einschränkungen gewöhnt hatten, stecken nun voller Energie, weil sie erkannt haben, dass sie angstfrei allen möglichen Aktivitäten nachgehen können, ohne befürchten zu müssen, dass diese ihre Verletzungen und die Schmerzen verschlimmern. Wir wollen Ihnen unsere Lösung für Ihre Rückenschmerzen vorstellen und Ihnen dabei helfen, wichtige Veränderungen an Ihrem Körper und Ihrem Leben vorzunehmen.

Dieses Buch ist eine Übungsanleitung für die Kräftigung Ihres Rückens und Ihres gesamten Körpers. Wir möchten, dass Sie die zentrale Rolle verstehen, die Ihr Rücken bei jeder Ihrer Körperbewegungen spielt. Schon indem Sie die Übungen dreimal pro Woche ausführen, können Sie Ihre Schmerzen beträchtlich reduzieren und Ihr Wohlbefinden selber steuern. Wir haben ein dreistufiges Programm entwickelt, das schrittweise über einen Zeitraum von sechs Wochen absolviert werden sollte. Diese Stufen entsprechen unterschiedlich intensiven Rückenschmerzen und ihrer Rehabilitation sowie unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Das Programm besteht aus einem Basistraining für akute Rückenschmerzen, einem moderaten Training für chronische Schmerzen und einem intensiven Training zur Vorbeugung und Stärkung des Rückens in schmerzfreien Phasen. Wenn Sie diese drei Stufen durchlaufen, denen Sie jeweils zwei Wochen widmen, werden Sie nicht nur

**Dieses Buch ist eine vollständige
Übungsanleitung für den Rücken
und den gesamten Körper.**

Ihre Schmerzen reduzieren können, sondern sich in allem, was Sie tun, kräftiger fühlen. Am Ende des Buches finden Sie ein zusätzliches

Kapitel zur weiteren Verbesserung der Beweglichkeit, mit Übungen, die besonders auf einen steifen Hüftbereich und Schmerzen in den Hüften, im Beckenbereich und den Oberschenkeln abzielen – alles direkte Folgen des langen Sitzens.