



## Sportempfehlungen bei Rückenbeschwerden

Bei Rückenbeschwerden: Welche Sportarten sind gut für mich?

| Bandscheibenunfreundliche Sportarten   | Bedingt bandscheibenfreundliche Sportarten   | Bandscheibenfreundliche Sportarten   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kampfsport</li> <li>○ Tennis</li> <li>○ Skiabfahrtslauf</li> <li>○ Snowboard</li> <li>○ Segeln</li> <li>○ Rudern</li> <li>○ Kajak</li> <li>○ Windsurfen</li> <li>○ Wasserski</li> <li>○ Turmspringen</li> <li>○ Feld- und Eishockey</li> <li>○ Squash</li> <li>○ Badminton</li> <li>○ Trampolin</li> <li>○ Motocross</li> <li>○ Automobilrennsport</li> <li>○ Mountainbike</li> <li>○ Turnen</li> <li>○ Rhythmische Sportgymnastik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fußball</li> <li>○ Golf</li> <li>○ Prellball</li> <li>○ Völkerball</li> <li>○ Handball</li> <li>○ Volleyball</li> <li>○ Basketball</li> <li>○ Kanadier</li> <li>○ Tischtennis</li> <li>○ Aerobic</li> <li>○ Jazzgymnastik</li> <li>○ Bergwandern</li> <li>○ Bodybuilding</li> <li>○ Springreiten</li> <li>○ Military</li> <li>○ Fechten</li> <li>○ Kegeln</li> <li>○ Bowling</li> <li>○ Turniertanz</li> <li>○ Boxen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tanzen</li> <li>● Wandern</li> <li>● Laufen</li> <li>● Radfahren</li> <li>● Schwimmen</li> <li>● Musikgymnastik</li> <li>● Skilanglauf</li> <li>● Mini-Trampolin</li> <li>● First-Step</li> <li>● Callanetics</li> <li>● Tai Chi</li> <li>● Reiten</li> </ul> |

**Im Rahmen der Rückenschule gilt es vor allem, die Muskeln aufzutrainieren, die zur Stabilität des Rumpfes beitragen und die gelockerten Bewegungssegmente stabilisieren.**

Gute ausführliche Trainingsanleitungen und weitere Informationen über Rückenschule, Knieschule, und Schulerschule können Sie dem Buch: **Training ohne Reue** - W. Zuckschwerdt Verlag, München, entnehmen, das wir sehr empfehlen können.