

The Trafilatura Tool @



The challenge: extract and pre-process web data to meet scientific expectations with respect to corpus quality

Construction of such text corpora notably involves crawling, downloading and cleaning the data

Web corpora usually lack metadata gathered with or obtained from documents

Solution: Python library and command-line tool which seamlessly downloads, parses, and scrapes web page data

- Link discovery in feeds and sitemaps
- Extraction of metadata, main body text and comments
- Preserving parts of the text formatting and page structure
- Output as TXT, CSV, JSON, XML & XML-TEI

Startseite » Training » 11 Übungen gegen Rückenschmerzen

11 ÜBUNGEN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN



Wer kennt ihn nicht, den Grappler, welcher sich über seine zunehmenden Rückenschmerzen beklagt aber erst 25 Jahre alt ist. Man könnte meinen er simuliert und will nur Aufmerksamkeit, doch leider sind Schmerzen im unteren Rückenbereich ein stark verbreitetes Problem unter Grapplern aller Altersklassen. Woher diese Schmerzen kommen erklärt euer Physiotherapeut euch schneller und besser als ich es je könnte. Ich habe heute jedoch für euch ein ausführliches Mobilität-Programm, welches eure Rückenschmerzen lindern und euch beweglicher machen kann. Viele dieser Übungen verwende ich seid einiger Zeit erfolgreich im Kampf gegen den Rückenschmerz und war beeindruckt wie schnell die Verbesserung einsetzte.

Rückenschmerzen bekämpfen

Das Video von Joe DeFranco (ehemaliger Football Spieler und Krafttrainer für viele Top Athleten aus verschiedenen Sportarten) zeigt 11 Übungen welche lediglich bei den ersten Übungen noch die Hilfe von zwei leicht erschwinglichen Trainingsgeräten benötigt. Diese Geräte sind ein Foamroller und ein Lacrosse Ball. Einen Foamroller kann man sehr einfach selber bauen (unsere Anleitung findet ihr hier) und wer keinen Lacrosse Ball findet kann auch einen harten Tennisball verwenden. Wiederholungszahlen und Anwendungsdauer findet ihr im Kästchen hier drunter. Wir wünschen euch viel Spaß mit den Videos und hoffe die Übungen helfen euch eure Rückenschmerzen wenigstens etwas zu lindern.

Die beweglichen 11

The Limber 11

1. **Foam Roll IT Band:** 10-15 passes
2. **Foam Roll Adductors:** 10-15 passes
3. **SMR Glutes (lax ball):** 30sec. – 2min.
4. **Bent-knee Iron Cross** x 5-10 each side
5. **Roll-overs into V-sits** x 10
6. **Rocking Frog Stretch** x 10
7. **Fire Hydrant Circles** x 10 fwd/10 bwd
8. **Mountain Climbers** x 10 each leg
9. **Side Plank** x 10 each side

```
<title type="main">
11 Übungen gegen Rückenschmerzen
</title>

<publisher>
grapplersparadise.de
</publisher>
<date type="publication">
2013-08-27
</date>

<idno type="URL">
https://grapplers-paradise.de/3796/11-uebungen-g
egen-die-rueckenschmerzen
</idno>

<biblScope unit="categories">
Rücken-schmerzen
</biblScope>

<text rendition="#pst" type="entry">
<body>
[main text]
</body>
</text>

<text rendition="#cmt" type="comments">
[comments, if available]
</text>
```

Distinguishing between a whole page and the page's essential parts can help to alleviate many quality problems related to web text processing, by dealing with the noise caused by recurring elements (headers and footers, ads, links/blogroll, etc.).

→ Help facilitate text data collection and enhance corpus quality

Software available under an open-source license:

<https://github.com/adbar/trafilatura>

The *dwds.de*-platform hosts and provides access to a series of metadata-enhanced web corpora: <https://www.dwds.de/d/k-web>

