

RÜCKENSCHMERZ MUSS NICHT SEIN!

DURCH MUSKELTRAINING
VORBEUGEN

KOSTENLOSE
STUDIE
MEHR DAZU AUF SEITE 4



So lernen Sie Ihren Rücken kennen:
Am Anfang steht eine ausführliche Rücken-
analyse, um Ihren aktuellen Haltungs- und
Muskelstatus zu ermitteln. Ein individuelles,
professionell betreutes Trainingsprogramm
mit Muskel-, Mobilisations- und Dehntraining
kann zu einem kraftvollen, gesünderen Rücken
führen. Denn nur gesunde und trainierte
Muskeln ebnen den Weg für einen gesunden
Rücken und mehr Freude im Alltag.

Rund 80 % der Bevölkerung leiden
unter starken Rückenschmerzen und
Verspannungen.
Die Gründe dafür können täglicher
Bewegungsmangel und/oder eine
schwache bzw. unterschiedlich ent-
wickelte Rückenmuskulatur sein.
Als Folge kann die Wirbelsäule nicht
ausreichend stabilisiert werden.
Das Resultat sind Schmerzen und eine
Verschlechterung der Lebensqualität.



MUSKELTRAINING STABILISIERT RÜCKEN UND GELENKE

Wenn Knochen wehtun und die Gelenke schmerzen, möchte man sich am liebsten nur noch hinlegen. Orthopäden haben bei Rücken- und Gelenksbeschwerden auch lange Zeit strenge Ruhe verordnet und Menschen mit abgenutzten oder entzündeten Gelenken wurde teilweise Bettruhe verschrieben, um die angegriffenen Knorpel zu schonen. Oftmals haben die Liegekuren das Gegenteil bewirkt! Denn es ist nicht nur der Knorpel, der den Gelenken gut tut. **Vielmehr sind Muskeln wichtige Beschützer der Gelenke.**

Aus diesem Grund ist körperliche Inaktivität wenig förderlich für die Gelenke. Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe kann stark beein-

trächtigt werden, denn sie lebt förmlich von der Bewegung. Neben Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen häufig die Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparats zu Unselbststän-

konnte. Die Veränderungen der Knochen wurden als Alterserscheinung und Folge von hormonellen Veränderungen abgetan, aber der Mangel an Muskeltraining wurde erheblich übersehen.



Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Unter anderem kann man auf diese Weise Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern man kann den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern. Für die Knochengesundheit ist es von Vorteil, wenn man sein ganzes

Leben lang in Bewegung bleibt. Aber auch nach 50 Jahren körperlichen Müßiggangs haben die Knochenzellen ihr Gespür für einwirkende Kräfte nicht verloren und passen sich an. Das geht zwar nicht ganz so schnell wie bei einem fitten Menschen, lohnt sich aber auf jeden Fall. **Besser spät anfangen, als gar nicht!**

Leben lang in Bewegung bleibt. Aber auch nach 50 Jahren körperlichen Müßiggangs haben die Knochenzellen ihr Gespür für einwirkende Kräfte nicht verloren und passen sich an. Das geht zwar nicht ganz so schnell wie bei einem fitten Menschen, lohnt sich aber auf jeden Fall. **Besser spät anfangen, als gar nicht!**

GYMNASTIK ALLEINE REICHT NICHT AUS!

Deutliche Vorteile von gezieltem Muskeltraining gegenüber gewöhnlicher Gymnastik:

- Das gerätegestützte Training bewirkt eine wirksamere Kräftigung der Rückenmuskulatur.
- Das gerätegestützte Training ermöglicht die Fixierung des Beckens und somit ein gezieltes Training der tieferen Rückenmuskeln unter Ausschaltung von „Hilfsmuskeln“.
- Einzelne Muskeln können besser gezielt trainiert werden.

- Erfolgskontrolle des Trainings durch fachkompetente Trainer und weiterführende Trainingsplanung ist notwendig.
- Messung der tatsächlichen Kraftverhältnisse im Rücken- und Rumpfbereich mit Hilfe einer ausführlichen Rückenanalyse als Grundlage für eine individuelle Trainingsplanung.
- Krafttraining wirkt sich effektiver auf die Ziele Abnehmen, weniger Cellulite und orthopädische Beschwerden aus.

FAZIT:
Die Mischung macht's!
Gymnastik + Krafttraining



10 MINUTEN MUSKELTRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER! ... HIER WERDEN SIE TRAINIERT!

- ganzheitliches Muskeltraining für Fitness, Wellness und Gesundheit
- schneller Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten
- medizinisch getestet

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen sind Hauptursachen für Rückenbeschwerden. Denn durch den meist inaktiven Alltag kommt es zu Verspannungen in Tiefenmuskulatur und Bindegewebe. Unseren Körper durchzieht ein Netz von Bindegewebsstrukturen, die sogenannten Faszien, die als Verbindungselement zwischen Knochen, Muskeln und Sehnen sofort auf Störungen reagieren. Fehlbelastungen und Bewegungsmangel führen mit der Zeit zu Verklebungen dieser inneren Strukturen. Beschwerden entstehen. Um Bindegewebe und Tiefenmuskulatur wieder zu lockern, reichen normale Bewegungsformen

Galileo®
Training

oder Kräftigungsübungen meist nicht aus. Denn damit erreicht man lediglich die oberen Strukturen. In diesem Fall raten wir zu einem speziellen faszienorientierten Training wie dem Galileo.



Der Galileo löst durch seine Wipp-Bewegung Dehnreflexe aus, die besonders im Rücken eine Kontraktion der Muskulatur bewirken. Nur diese seitenalternierenden Vibrationsbewegungen des Galileo-Trainings führen durch das leichte seitliche Kippen des Beckens zur optimalen physiologischen Wirkung auf die Rücken- und Bauchmuskulatur. Mit Hilfe der Vibrationen werden hier die körpereigenen Schwingungen der Skelettmuskulatur aktiviert. Somit lösen sich Verspannungen und Verklebungen tiefgreifend. **Hier ein kleiner Auszug weiterer Anwendungsgebiete:**

Steigerung der Muskelleistung, Verbesserung der Balance und Koordination (Sturzprävention), Durchblutungsverbesserung, Steigerung der Knochenfestigkeit, Inkontinenztherapie und Beckenbodentraining, Cellulite, Stoffwechselstörungen, Verspannungen, Multiple Sklerose, Übergewicht, Osteoporose, Arthrose, Rheuma.

RÜCKENSCHMERZEN? MUSKELLÄNGENTRAINING HILFT!

Jeder wünscht sich einen fitten und beweglichen Körper, doch Training mit 50 benötigt einen anderen Schwerpunkt als mit 30. Deshalb gewinnt Muskellängentraining eine enorme Wichtigkeit. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper täglich mehr von seiner Flexibilität – er wird steif – Verspannungen und Schmerzen sind die Konsequenz. Mit **five** erhält der Mensch seine natürliche Beweglichkeit zurück, Schmerzen im Bewegungsapparat können verschwinden und die Lebensqualität steigt. Die einfache Einstellung ermöglicht allen Altersgruppen die einfache und sichere Anwendung. Mit diesem Prinzip erreicht die Therapie neue Erfolge beim Thema Rückenschmerzen. Die gezielte Entspannung überlasteter Muskeln unter funktionaler Vordehnung führt zur Reduktion des Schmerzempfindens und zu verbesserter Dehnfähigkeit.

Kleine Mühen — großer Lohn.

Für einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit:

- Überlagert den Rückenschmerz
- Löst sofort Verspannungen
- einfach und effektiv
- aktiviert den Stoffwechsel



five

- five → steigert Ihre Beweglichkeit, stabilisiert und wirkt Schmerzen entgegen
- five → richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden
- five → optimiert Ihre Durchblutung und Ihren Lymphfluss
- five → beseitigt Ihre Verspannungen
- five → strafft Ihr Bindegewebe und steigert die Fettverbrennung
- five → formt Ihren Körper

EFFEKTE EINES REGELMÄSSIGEN RÜCKENTRAININGS:

- Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Vorbeugung von Bandscheibenvorfällen und weiteren Wirbelsäulenerkrankungen
- Vorbeugung von Osteoporose
- Vorbeugung von altersbedingtem Haltungsverfall und erhöhter Wirbelsäulenbelastung infolge altersbedingter Körpergewichtszunahme in Verbindung mit abnehmender Muskelkraft
- Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduzierung der Wirbelsäulenbelastung bei Arbeit, Sport und Freizeit



IN 4 WOCHEN ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN!

Mit einem modernen
Trainingssystem gegen
Übergewicht und
Rückenschmerzen



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.



Einfach!

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.



Zeitsparend!

Auf 12 Stationen wirksam trainieren
**1 Minute Training –
1 Minute Pause!**



Wirksam!

Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel.

50 INTERESSIERTE GESUCHT — TEILNAHME KOSTENLOS

Der Körper kann sich bereits in 4 Wochen ändern!

Sie haben Übergewicht und/oder leiden unter Rückenschmerzen?

Wenn ja, dann besuchen Sie das H30 im Wasserwerkweg in Memmingen. Die Rücken- und Sporttherapeuten testen den modernen, chipkartengesteuerten Trainingszirkel. Dafür suchen sie **Interessierte** mit Gewichts- und Rückenproblemen. Der Großteil von ihnen sollte bisher nicht allzu regelmäßig Sport betrieben haben und etwas übergewichtig sein oder Rückenprobleme haben.

Vier Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein spezielles Programm begleitet und am Ende wird festgehalten, wie viele Kilos gepurzelt sind oder wie sich die Rückenmuskulatur verbessert hat — **und das kostenlos**. In den vier Wochen werden sie zweimal pro Woche ein zeitoptimiertes Training absolvieren, für das sie zuvor einen Plan erhalten. Zudem sollen sich die Teilnehmer einmal in den vier Wochen die Zeit nehmen, um in einem Seminar wert-

volle Hintergründe zum Thema Ernährung und Bewegung zu erfahren. „Mehr muss man wirklich nicht machen“, erklären die Experten, die schon seit mehreren Jahren mit dem chipkartengesteuerten Trainingssystem arbeiten.

Was in den vier Wochen wohl vom Großteil der Probanden erreicht wird, davon hat man bereits genaue Vorstellungen. Normalerweise nehmen die Teilnehmer in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilogramm ab. Der Fettgehalt und Cholesterinspiegel dürften sich in dieser Zeit regulieren, das Wohlbefinden sich allgemein verbessern und sogar Rückenprobleme verbessern. „Man ist nach vier Wochen ein ganz anderer Mensch – das alles möchten wir im Rahmen einer Projektarbeit beweisen“, betonen die Rücken- und Sporttherapeuten.

KOSTENLOSE STUDIE!
Anmeldung unter: 0 83 31/ 6 49 04

Die Trainingsstunden werden im H³O in Memmingen absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen des Studios bieten eine ideale Ausgangsbasis. **Die vier Wochen sind völlig kostenlos**. Vielmehr geht es darum zu sehen, wie viel man mit minimaler Ernährungsveränderung und gezielter Bewegung erreichen kann. Die Ergebnisse dieser Testreihe werden mit Sicherheit künftig in die Trainingsempfehlungen für Neueinsteiger einfließen. Und solche gibt es immer mehr, da ein gesünderes Leben und ein besseres Wohlbefinden in den Zeiten von Alltagsstress mittlerweile von allen gesetzlichen Krankenkassen als Prävention gefördert wird.

H30
STUDIO FÜR FITNESS/
PHYSIO/ERNÄHRUNG

Wasserwerkweg 59a
87700 Memmingen
Tel. 0 83 31 – 6 49 04

Weitere Infos unter:
info@h3o-fitness.de
www.h3o-fitness.de