

Beweglichkeit für Schmerzfreiheit

Wenn Muskulatur zu wenig oder ungleichmäßig gefordert wird, baut sich die Muskelfaserstruktur ab. Das Resultat: Man wird unbeweglicher. Bisher ging die Wissenschaft davon aus, dass durch gezieltes Training nur der Muskelumfang zunehmen kann. Neuste Studien belegen nun, dass der Muskel ebenso in der Länge wachsen kann. Genau das ist die Lösung für mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit.

Ursachen bekämpfen

Sogenannte Dysbalancen der Muskulatur entstehen durch mangelnde Beanspruchung, monotone Belastungen und Haltungen im Lebensalltag. Die Schultern fallen nach vorne, der Rücken ist in einer gekrümmten Haltung und es bildet sich ein „Hohlkreuz“ aus. 80% der Deutschen leiden unter Gelenks- und Rückenschmerzen. Anstatt einer Symptombehandlung durch Schmerzmittel oder Massagen kann man nun die Ursachen bekämpfen und so eine nachhaltige Verbesserung erzielen.



Das neue Beweglichkeits-Training trainiert die Muskulatur in die Länge. Das ist durch standardisierte Übungen an speziellen Geräten möglich. Dieser intensive Effekt ist durch herkömmliche Dehnübungen nicht zu erreichen. Diese Methode wurde entsprechend der natürlichen Bewegungsabläufe entwickelt, die im menschlichen biologischen System vorgesehen sind. Die Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat.

Experten sind sich einig

Ärzte, Therapeuten und Fachtrainer raten: Trainingsprogramme zur Kräftigung und Mobilisierung der wirbelsäulenumgebenden und gelenkunterstützenden Strukturen sind notwendig, um chronischen Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden dauerhaft entgegen zu wirken. Dies gelingt allerdings nur bei dauerhaftem, regelmäßigem und unkomplizierten Übungsablauf.

Schon nach wenigen Übungseinheiten ist eine deutliche Veränderung und Verbesserung spürbar. Bei regelmäßigem Training wird der Körper nach und nach aufgerichtet, man fühlt sich leichter und die Beschwerden werden weniger. Zudem werden die Durchblutung und der gesamte Energiefluss angeregt, das Bindegewebe wird gestrafft, Stoffwechsel und Lymphfluss werden stimuliert und der Körper entsäuert.

Infobox

Erleben Sie das Beweglichkeitstraining der Extraklasse an speziellen Geräten von extrafit. Das Training umfasst acht Geräte, die einfach und für jeden kontrollierbar durchzuführen sind. Unsere lizen-

zierten und fachkundigen Trainer beraten Sie gerne! Informieren Sie sich über unsere Bring a Friend-Aktion und sichern Sie sich Provision und Gutschrift im Wert von insgesamt 200€. Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Kennenlerntraining gibt es unter 06131-362222, per Email an info@sporttreff-mainz.de oder im Internet www.sporttreff-mainz.de.

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	04/16	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	32	Reichweite	20.000
Subjekt	Beweglichkeit für Schmerzfreiheit	Redaktion	Christine Hartmann

SPORT  TREFF
Premium-Club Mainz