

Rücken-Fitness Intensiv Kurs

Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Werden Sie vorbeugend aktiv und trainieren Sie für eine deutlich bessere Lebensqualität, für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren schmerzfreien Rücken. Durch rechtzeitiges und gezieltes Training der Rückenmuskulatur kann man vielen Beschwerden, die durch altersbedingtem Muskelabbau entstehen können, entgegenwirken. Zu Beginn des 10-wöchigen Kurses erhalten Sie eine aussagekräftige Analyse mit Hilfe der Messtechnik und computergestützten Trainingsdiagnostik des Dr. Wolff Back-check Testzentrums. Auf der Basis dieser Ergebnisse und sportwissenschaftlicher Trainingsmethoden erstellen wir Ihnen einen individuellen Trainingsplan. Mit einer Trainingsdokumentation und Testwiederholung am Ende des Kurses bemühen wir uns, ein hohes Maß an Trainingsqualität zu sichern.

Hauptziele des Kurses:

- Erfassung der Stärke der Rumpfmuskulatur mit dem Dr. Wolff Back-check zu Beginn und zum Ende des Kurses
- Individuelles Bewegungs- und Kräftigungsprogramm zum gezielten Aufbau der Rumpfmuskulatur
- Harmonisches Gleichgewicht aller haltungsrelevanten Muskelgruppen
- Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten
- Vermittlung von Hintergrundwissen (Sport, Anatomie)

Die Durchführung des Trainings basiert auf 3 Säulen:

1. Aufwärmen und Mobilisation - Verbesserung der Stoffwechselsituation, Abbau von Verspannungen
2. Krafttraining - Abbau muskulärer Defizite an ausgewählten Trainingsgeräten
3. Entspannung - Entlastung der Wirbelsäule, Ausgleichsbelastung zum Alltag

Übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit in Ihrem bewegungsarmen Alltag! Mit diesem Kurs haben Sie einen guten Anfang gemacht.

Haben Sie noch Fragen zu der gerätegestützten Rückenfitness? Sprechen Sie einen Therapeuten oder Trainer an und stellen Sie Ihre Fragen zu Ihrem individuellen Rückenproblemen.