

Rückentriathlon



Wichtig !!

Das Rückentriathlon Konzept wird in Deutschland, den Niederlanden, Schweiz, Österreich und Belgien mit zunehmendem Erfolg durchgeführt. Andere Europäische Länder schließen sich in absehbarer Zeit an.

Nur unter Lizenz arbeitende Praxen oder Zentren dürfen das Rückentriathlon Konzept anbieten. Siehe auch „Zentren in Ihrer Nähe“.

Nur die Therapeuten dieser Praxen sind dementsprechend aus- und fortgebildet. Sie werden regelmäßig durch interkollegialen Kontakt auf den aktuellsten Wissensstand gebracht und haben Zugang zu unseren Rückentriathlon-Datenbanken und Systemen.

Das Rückentriathlon-Konzept wird angeboten in modernen und fortschrittlichen Physiotherapie-Praxen, Krankenhäusern und Rehakzentren.

Die Personaltrainer sind in diesem modernsten Rehabilitationssystem geschult.

Die Grundlagen des Rückentriathlons sind in mehreren Studien belegt und zeigen, dass Schonung keine Lösung bei der Behebung oder Vermeidung von Rückenproblemen ist.

Für Informationen über Kosten, Dauer und Ablauf des Rückentriathlons wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Praxis. Weitere Info finden Sie unter:

www.rueckentriathlon.de

Ein Jahr gratis Rückentriathlon !!

Sie haben in Ihrer Nähe keinen Rückentriathlonanbieter? Und Sie möchten an dem Rückentriathlon Programm teilnehmen?

Wenn Sie erfolgreich bei der Vermittlung neuer Rückentriathlon Zentren in Ihrer Nähe sind, übernehmen wir für das erste Jahr die Teilnahmekosten.

Rückentriathlon



Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken

Haben Sie sich entschieden etwas dauerhaft Wirksames gegen Ihre Rückenschmerzen zu unternehmen ?

Eine der Hauptursachen dieser Zivilisationskrankheiten ist Bewegungsmangel. Dieser Bewegungsmangel führt auf Dauer dazu, dass ein Körper nicht belastbar ist. Dies passiert nicht von einem auf den anderen Tag: es entsteht über einen langen Zeitraum von mehreren Jahren. Umgekehrt kann der Körper nicht von einem Tag auf den anderen Tag belastbar werden.

Das Gewebe braucht eine gewisse Zeit, um sich höheren Belastungen anzupassen. Deshalb dauert der Rückentriathlon 1 Jahr (Kollagen turn-over). Weitaus die meisten Menschen werden mit einem leistungsfähigeren Körper und geringeren Beschwerden belohnt, sowie als extra Bonus , ein gesteigertes Wohlbefinden und besseres Aussehen.

Ziel des Rückentriathlons besteht darin, an Lebensqualität zu gewinnen. Leistungsfähiger zu werden, sich besser, aktiver und belastbarer zu fühlen mit weniger Angst um sich zu bewegen!

Die Adaptation

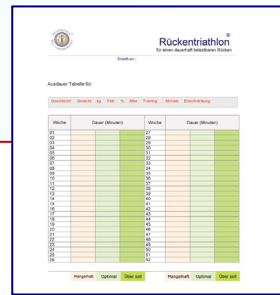
Die Adaptation

52 Trainingseinheiten nach Plan in Stufen

Wie beim Marathon brauchen Untrainierte einen Leitfaden, um Überbelastung vorzubeugen. Gewebetraing kennt keine ernstesten Begleitverletzungen.

„Alles oder Nichts“ Regel:
es gibt kein Teilprogramm mit Erfolg

Zeitweilige Beschwerden sind kein Grund die Therapie komplett abzubrechen



Die Teilnehmer

Die Teilnehmer sind ...

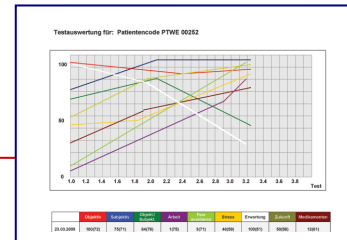
Patienten mit Rückenbeschwerden ohne ernste Komplikationen

Betroffene, die bereit sind 1 Jahr systematisch und intensiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten

Personen, die überzeugt sind, dass harte Arbeit sich lohnt

Wissend dass der Rückentriathlon die Rezidivquote reduzieren von 80 % auf 30%

Belastbarkeit kann trainiert werden!
„Schlechte“ Bewegungen gibt es nur für schlecht trainierte Menschen



Die Qualifikation

Wussten Sie....

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Großteil (>50%) der Besucher eines Fitnesszentrums sich aufgrund von (falschem) Training verletzen. (König, 1994)

"Eindeutig nachgewiesen ist, dass Rückenbeschwerden und Kraft wenig miteinander zu tun haben. Vielmehr sollte die Behandlung auf alltagsangepasstes Koordinations-training basieren."

Dr. Peter Wright,
Trainingswissenschaftler der
Universität Bochum:

