

Nackentriathlon



Wichtig !!

Das Nackentriathlon 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 Nackentriathlon 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 Nackentriathlon-Datenbanken und Systemen.

Das Nackentriathlon-Konzept wird angeboten in modernen und fortschrittlichen Physiotherapie-Praxen, Krankenhäusern und Rehazentren.

Die Personaltrainer sind in diesem modernsten Rehabilitationssystem geschult.

Die Grundlagen des Nackentriathlons 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 Nackentriathlons wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Praxis. Weitere Info finden Sie unter:

www.physionetzwerk.de

Ein Jahr gratis Nackentriathlon !!

Sie haben in Ihrer Nähe keinen Nackentriathlonanbieter? Und Sie möchten an dem Nackentriathlon Programm teilnehmen?

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

Nackentriathlon



Nackentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Nacken

Nackentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Halswirbelsäule

Haben Sie sich entschieden etwas dauerhaft Wirksames gegen Ihre Nackenschmerzen 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 Nackentriathlons besteht darin, an Lebensqualität zu gewinnen. Leistungsfähiger zu werden, sich besser, aktiver und belastbarer zu fühlen mit weniger Angst um sich zu bewegen!

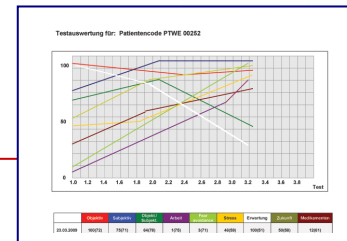
Die Adaptation

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 sind ...

Patienten mit Nackenbeschwerden 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 Nackentriathlon die Rezidivquote reduzieren von 80 % auf 30%

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

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:

Die Adaptation

Die Teilnehmer

Die Qualifikation