

# RÜCKEN- THERAPIE MIT KRAFT-TRAINING

DAS RÜCKENZENTRUM KIESL IM KAMPF  
GEGEN EINE VOLKSKRANKHEIT.

IHR WOHLBEFINDEN IST UNSER ZIEL!



Ungleichgewichte im muskulären System sind Bestandteil nahezu jedes Rücken- oder Gelenkproblems.

Optimal auf den jeweiligen Beschwerdezustand abgestimmte Übung verbessert die Koordination, löst Verspannung und stabilisiert. In weiteren Schritten werden sowohl das Körperbewusstsein geschult, als auch die Körperhaltung verbessert.

Das individuelle Trainingsprogramm wird nach anatomisch-physiologischen Grundlagen aufgebaut, d.h., für jeden Teilnehmer werden geeignete Übungsformen erstellt. Um eine kontinuierliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erreichen, müssen beständig

weitere Bewegungsreize gesetzt werden. Daher ist klar, dass ein einmaliges Training pro Woche nicht von nennenswertem Erfolg sein wird.

**2-3 Trainingseinheiten pro Woche** können als ausreichend bewertet werden.

Vor allem der Nicht-Sportler muss erkennen, dass nur durch **regelmäßiges Training** eine Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit erzielt werden kann.

Durch die besondere Effektivität des Rücken- und Gelenktrainings können häufig schon nach kurzer Zeit das Kraftniveau verbessert und eine erhebliche funktionelle Stabilität mit nachlassenden Schmerzen erreicht werden.

