

### ENDLICH SCHMERZFREI

"Warum uns der Rücken weh tut und was wir dagegen tun können"

**INKLUSIVE VIP GUTSCHEIN** 



Deutschland hat Rücken!

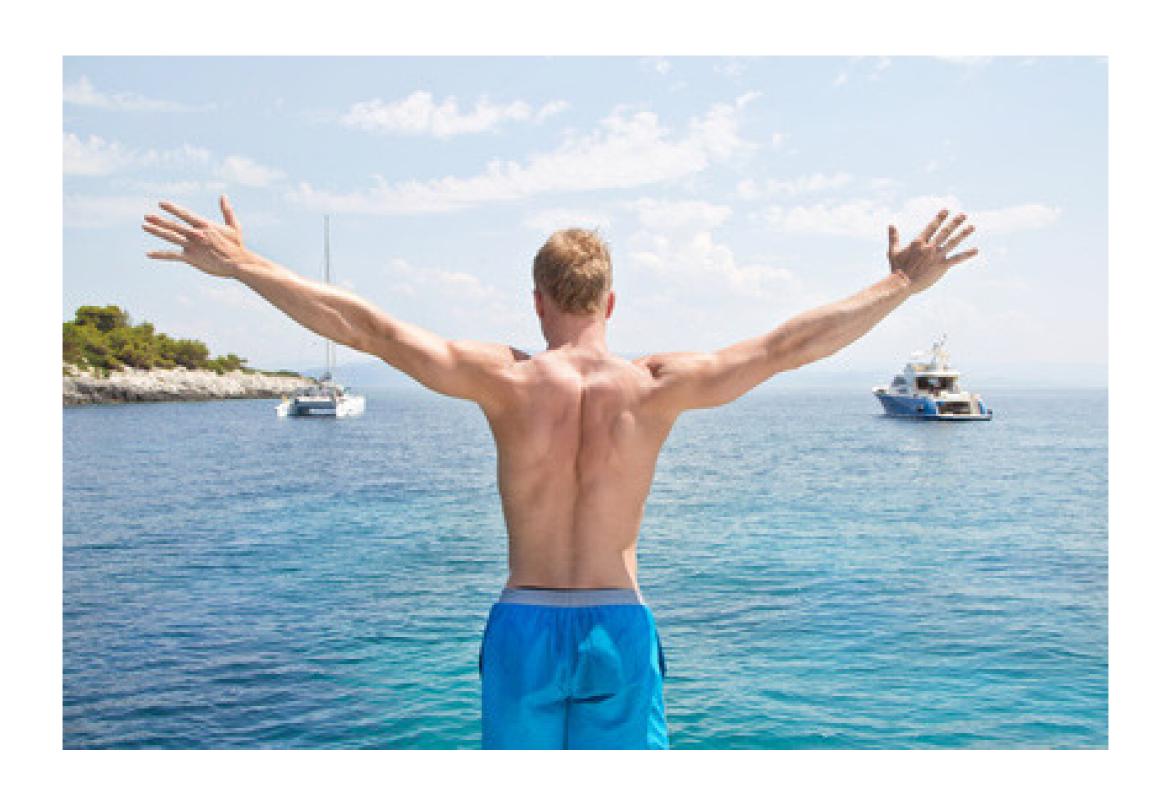
Aufgrund mangelnder Bewegung, zu vielem Sitzen und falscher Belastung haben mehr als 80% der Deutschen Rückenbeschwerden. Dabei wäre es so einfach Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen.

Bereits eine Trainingseinheit pro Woche stabilisiert und

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, warum Rückenschmerzen entstehen und was Sie direkt tun können um diese zu lindern oder endlich schmerzfrei zu werden.

kräftigt die Wirbelsäule.

Viel Spass beim Lesen



**Grund 1 - Zu schwache Muskulatur** 

Aufgrund immer mehr sitzender Tätigkeiten, verlieren wir über die Jahre schleichend unsere Rücken- und Bauchmuskulatur.

Dabei brauchen wir diese für eine stabile Haltung und um überhaupt schmerzfrei Bewegungen ausführen zu können.

Durch die ständige Bewegungsarmut fällt die so wichtige Beund Entlastung für die Bandscheiben weg. So trocknen sie regelrecht aus und werden porös. Dadurch kommt es dann schließlich zu Schmerzen und negativen Veränderungen an der Wirbelsäule bis hin zu Bandscheibenvorfällen.



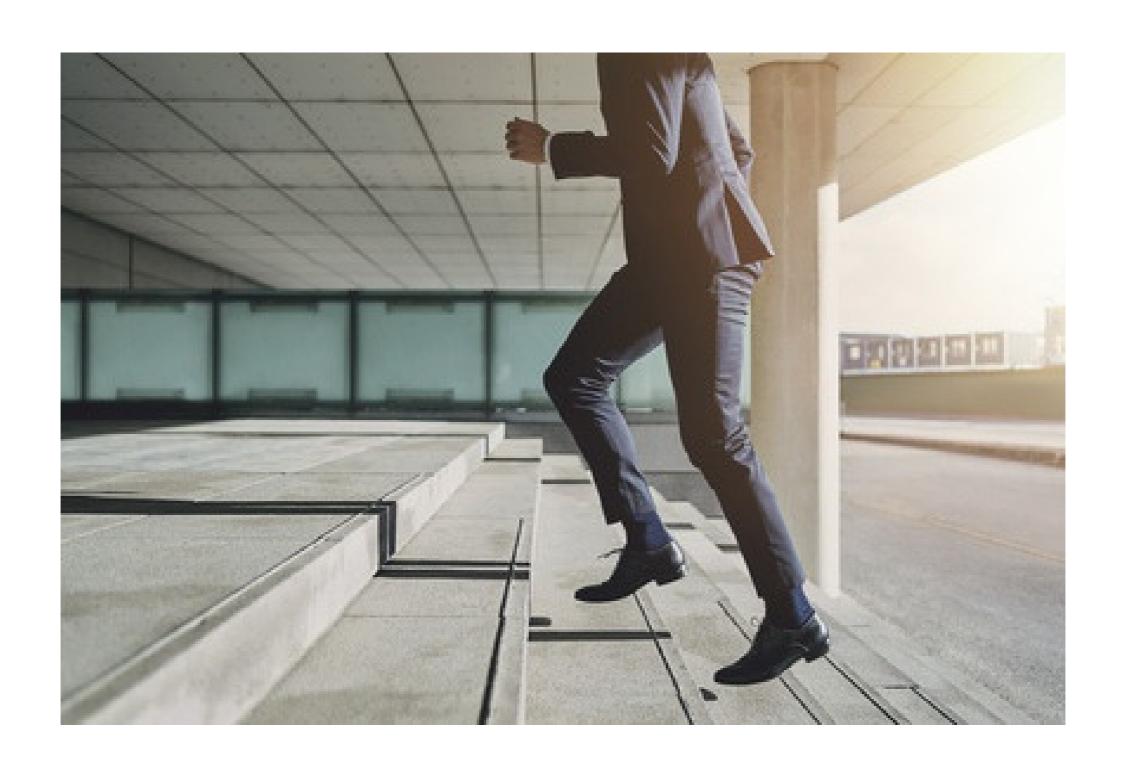
**Grund 2 - Einseitige Belastungen** 

Auch Menschen, mit stehenden Tätigkeiten und die sich viel bewegen haben oft Rückenschmerzen. Aber warum? Oft ist es so, dass immer nur bestimmte Muskeln belastet werden z.B. bei nach vorne gebeugten Tätigkeiten. Dadurch kommt es zu einem Ungleichgewicht im Körper, da die Muskeln unterschiedlich stark sind – Das nennt man dann muskuläre Dysbalance. Diese Dysbalance verursacht eine Fehlstellung der Wirbelsäule und das führt dann wiederum zu Rückenschmerzen.



**Grund 3 - Falsches Heben** 

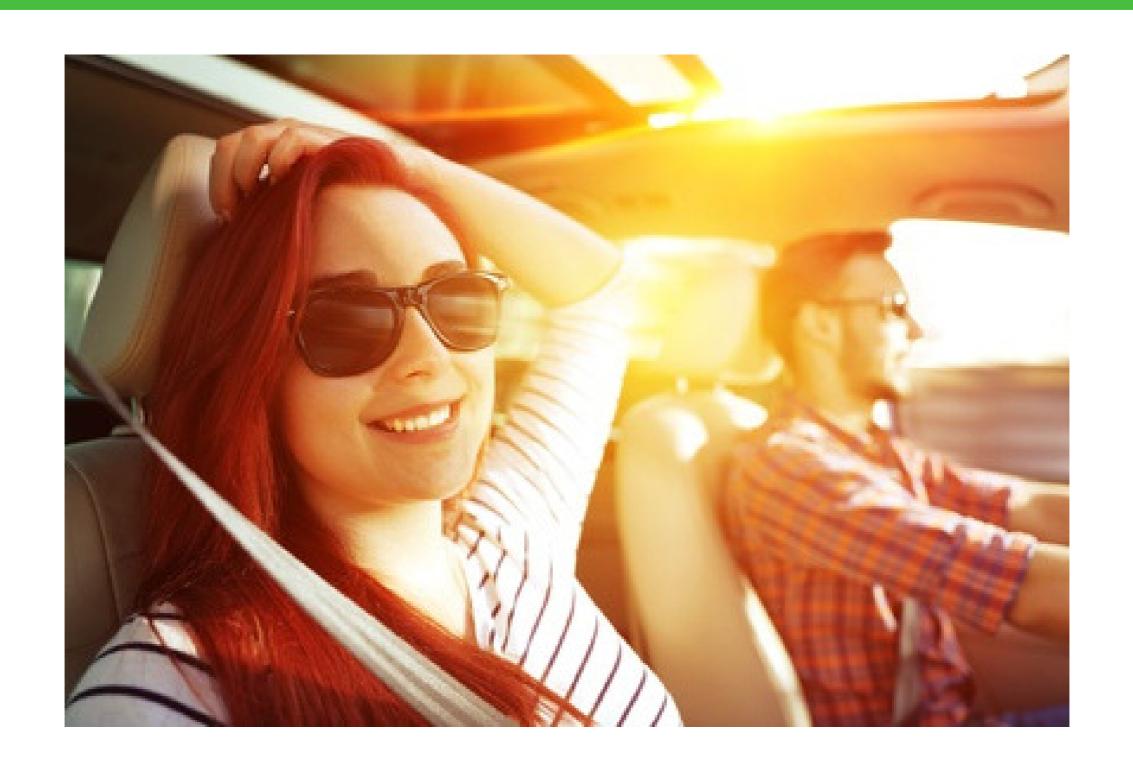
Selbst bei starker Muskulatur heben viele Leute schwere
Gegenstände mit einer falschen Hebetechnik an. Warum ist
das problematisch? Wenn Sie den Rücken unter Last
beugen, also einen Buckel machen, dann öffnen sich die
Wirbelkörper und die Bandscheiben werden einseitig
gequetscht oder können sogar verschoben werden.
Das können Sie sich vorstellen, wie beim Verzehr eines
riesigen Hamburgers. Wenn Sie auf der einen Seite
reinbeißen, dann quillt auf der anderen Seite das ganze
Innenleben raus. Die Folge – Bandscheibenvorfall



#### Maßnahme 1 - Mehr Bewegung im Alltag

Achten Sie ab sofort darauf kurze Strecken zu Fuß zurück zu legen statt mit dem Auto. Nehmen Sie stets die Treppe statt den Aufzug. Jeder Meter zählt!

Stehen Sie regelmäßig vom Schreibtisch auf, vertreten Sie sich kurz die Beine und strecken Sie sich. Selbst wenn Sie mal lange am Stück sitzen, denken Sie immer mal wieder daran aufrecht zu sitzen und eine aktive Haltung anzunehmen. Das klappt besonders gut, wenn Sie Ihren Schreibtischstuhl gegen einen großen Gymnastikball austauschen. Egal welche Art von Bewegung Sie auch in Ihren Alltag integrieren, Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen



#### Maßnahme 2 - Ablenkung sorgt für Stressabbau

Schalten Sie mal ab! Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Planen Sie ab und zu nach Feierabend eine kleine Belohnung, auf die Sie sich freuen können. Ein leckeres Abendessen mit Ihrem Partner oder einen Kinofilm, welchen Sie schon seit langer Zeit sehen wollten. Eine gesunde Work-Life-Balance ist ein gutes Mittel, um Stress abzubauen und somit Ihre Rückenschmerzen zu verringern. Denn Stress ist ein hoher Risikofaktor für Rückenschmerzen, da Ihre Muskeln ständig angespannt sind. Also egal was es ist, Hauptsache Sie haben Spaß und vergessen Ihre Alltagssorgen!



WICHTIG: Nichts wirkt sich positiver auf Ihren Rücken aus als ein gezieltes Krafttraining. Bereits 20 Minuten Training, 1x wöchentlich helfen Ihnen weiter. Schauen Sie welche tollen Erfolge bereits erzielt wurden.







Ines

"Nach nur wenigen
Trainingseinheiten haben
sich meine
Nackenverspannungen
bereits deutlich reduziert!"

www.inform-personaltraining.com

## NUTZEN SIE JETZT IHREN VIP GUTSCHEIN

# VIP Gutschein

Über ein **KOSTENLOSES** "Rücken-Personaltraining" inklusive Anamnesegespräch im Wert von 79Euro

ZUM EINLÖSEN HIER KLICKEN!