

FLE-XX DAS RÜCKEN TRAINING

Die von Ärzten empfohlenen Rücken Übungen von fle-xx treffen eine breite Zielgruppe. In den Rückgrat-Centern entwickelt, mit 25 Jahren Erfahrung, revolutioniert das Konzept bisherige Denkweisen beim Thema Rückenschmerzen. Heutzutage bewegt sich der Mensch wenig – dafür sitzt er umso mehr. Diese einseitige „Belastung“ führt zu Verkürzungen der Muskeln. Der Körper reagiert darauf mit Schmerzen im Rücken und in den Gelenken. Am fle-xx Trainingszirkel wird systematisch und wirkungsvoll die Muskulatur wieder in die Länge trainiert. Das fle-xx Zirkeltraining bewegt alle relevanten Muskelgruppen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz gegen Rücken Schmerzen. Rücken Training ohne lange Pausen bringen schnell den gewünschten Erfolg. Das aktive Muskellängentraining ist ein wichtiger Schritt in ein vitales und schmerzfreies Leben.

Es erwartet Sie im SPORTKREISEL ein neuer Trainingszirkel, der Muskellängenwachstum ermöglicht und dadurch erfahrungsgemäß viele Rücken- und Gelenksprobleme behebt und vorbeugt. Ab sofort finden fast täglich Workshops zum Kennenlernen in diesem Zirkel statt.

EINFACH UND EFFEKTIV: DAS FLE-XX KONZEPT

- Überlegungen die sitzen -

Das moderne Leben hat einen entscheidenden und täglichen Nachteil: es macht unbeweglich. Denn die meiste Zeit des Tages verbringen die meisten Menschen im Sitzen – und gleichzeitig nach vorne gebeugt. Am Arbeitsplatz, im Auto, bei Tisch und TV – selbst im Schlaf rollen wir uns zusammen. Die Folge: Unsere Muskulatur passt sich zunehmend dieser Haltung an, die sich verkürzende Brust- und Bauchmuskulatur macht sich durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. Auch Rückenschmerzen sind meistens auf diese Muskelverkürzungen zurückzuführen.

Wirksames und nachhaltiges Gegenmittel: Das fle-xx Konzept, entwickelt von Rückgrat-Gründer Rudolf Plüddemann.

Schmerzfreiheit und Beweglichkeit gewinnen

Das fle-xx Ziel: Die Behebung der Fehlhaltung mit einfachen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Der fle-xx Zirkel umfasst 7 Grundgeräte und diverse Zusatzübungen jenseits der Geräte. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht zu kontrollieren.

Kombiniere: Kompetent konzipiert

Fle-xx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapie und die langjährige Erfahrung aus den Rückgrat Sport und Gesundheitscentern. Problemlos kann das fle-xx Konzept in vorhandene Trainingspläne integriert werden und ist eine ideale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

RÜCKEN-ZIRKEL

So stark und beweglich war Ihr Rücken noch nie... Der Rücken des Menschen entwickelt sich zurück. Unser anspruchsvoller Alltag lässt unseren Rücken sich um Generationen zurück entwickeln. Wir arbeiten im Sitzen, wir fahren Auto im Sitzen, abends sitzen wir auf dem Sofa und auch im Schlaf rollen wir uns zusammen.

Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr dieser Haltung an. Die Folge ist eine verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. Mit Fair Fitness plus und dem Rückgrat-Kozept von Fle.xx lernen Sie sich wieder aufzurichten und die natürliche Beweglichkeit, die wir als Kinder und Jugendliche noch als selbstverständlich ansehen, wiederherzustellen.

Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen. Deshalb gilt: Nur wenn wir uns bewegen - und das in alle Richtungen - bleibt unser Rücken schmerzfrei und wir fühlen uns wohl.

IHRE VORTEILE:

- Fle.xx steigert Ihre Beweglichkeit und wirkt Schmerzen entgegen.
- Fle.xx richtet Sie wieder auf, macht sie locker und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden
- Fle.xx optimiert die Durchblutung und den Lymphfluss. Dies entgiftet das Bindegewebe und die Muskulatur: Sie gewinnen neue Energie.

DAS FLE-XX ERGEBNIS

Bei zunehmendem Wohlbefinden wird die Figur gestrafft und die Durchblutung optimiert, da die Übungen wie eine Lymphdrainage wirken. So werden auch Bindegewebe und Muskulatur entgiftet. Bei regelmäßigen Übungen verschwinden Schmerzen dauerhaft und die neu gewonnene aufrechte Haltung kann bis ins hohe Alter gewahrt werden. Der Fle-xx Zirkel – für ein rundum verbessertes Körper- und Lebensgefühl.

Ihr Ergebnis:

Eine flexible, lange Muskulatur, mehr Wohlbefinden für Ihren Rücken und einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit.