

↳ DEIN KÖRPER KANN MEHR!

**GESUND
STARK
VITAL**



*„Perfektes Rückentraining auf Knopfdruck.
Darauf fahr ich ab!“*

Handwritten signature of Walter Röhrl in black ink.

WALTER RÖHRL

GESUNDHEIT BEDEUTET LEBENSQUALITÄT

SCHMERZ LASS NACH - NEUE IMPULSE FÜR DEN RÜCKEN

Rückenschmerzen sind nach wie vor Volkskrankheit Nr.1. Jung und Alt sind inzwischen gleichermaßen davon betroffen. Stress, einseitige Belastung und Vernachlässigung der Rückenmuskulatur sind die Hauptursachen der Beschwerden. Mit der Zeit werden die Zustände chronisch und durch Schonverhalten noch weiter verstärkt. So beginnt der Teufelskreis, der die Betroffenen zunehmend verzweifeln lässt. Es gibt einen Ausweg: gezieltes Rückentraining!

miha bodytec - ENTLASTUNG STATT BELASTUNG

miha bodytec setzt dort an, wo herkömmliche Methoden versagen. Durch gezieltes, individuell steuerbares Training werden auch tiefer liegende Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt, die mit konventionellem Training nicht oder nur schwer zu erreichen sind. Die Wirbelsäule gewinnt an Stabilität, der Rücken wird schon während der ersten Anwendung spürbar entlastet. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und Schmerzzustände abgebaut - der ideale Weg zu einem gesunden, starken Rücken.

STÄRKUNG AUF ALLEN EBENEN

Ob präventiv oder bei schon vorhandenen Rückenbeschwerden - Studien belegen die Wirksamkeit dieser Trainingsform:*

- ⊃ 88% der Probanden konnten ihre Rückenschmerzen deutlich reduzieren. Häufigkeit und Dauer der Schmerzen fielen um bis zu 80% niedriger aus.
- ⊃ Klagten vor Untersuchungsbeginn noch über 40% der Teilnehmer über ständig vorhandene Rückenschmerzen, so waren es nach 6 Wochen Training gerade mal 9%.
- ⊃ bei 44% der Patienten mit chronischen Beschwerden waren die Schmerzen völlig verschwunden.
- ⊃ Die Ausdauer bei typischen Rückenbelastungen im Alltag (Heben schwerer Lasten, Laufen, Bücken, schwere körperliche Arbeit, Hausarbeit, Sport, Autofahren oder längeres Sitzen) verbesserte sich um bis zu 30%.

Zahlen, die Hoffnung machen im Kampf gegen die Volkskrankheit Nr. 1.

GEBEN SIE IHREM RÜCKEN NEUE IMPULSE - STARTEN SIE JETZT!

➤ www.dein-koerper-kann-mehr.de

*Quelle: Studien der Universität Bayreuth (Boeckh-Behrens/Vetter 2003, Boeckh-Behrens/Walz/Niewöhner 2003, Boeckh-Behrens/Sebelesky/Grützmaker 2002, Boeckh-Behrens/Stötzel/Benner 2003)