

Pressemitteilung

Dr. Becker  PhysioGym

Rückgrat in 30 Sekunden

Zum Tag der Rückengesundheit am 15.3.2013 haben unsere Norddeicher Physiotherapeuten Tipps für einen starken Rücken zusammengestellt. Die I-C-H-Übung lässt sich problemlos überall nachmachen und dauert nur 30 Sekunden.

Sehr geehrte Damen und Herren,

am 15.3.2013 ist in Deutschland „Tag der Rückengesundheit“. Wir haben deshalb eine 30-Sekunden-Übungssequenz zusammengestellt, die Rückenbeschwerden vorbeugt und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Diese möchten wir Ihnen gerne vorstellen:

Die Übung:



habe Rückgrat!

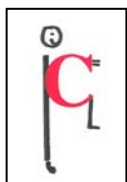
„Rückgrat haben“ bedeutet, Charakterstärke zeigen. Zeigen Sie gleich heute Rückgrat und stärken Sie Ihren Rücken mit unserer I-C-H-Übung! Diese aktiviert nicht nur Ihre Rückenmuskeln, sondern wirkt positiv auf Ihre innere Stabilität.

Los geht's:



Das „I“ für die Aufrichtung

Aufstehen, Beine zusammen, Arme gestreckt neben die Ohren zur Decke und Hände zusammen. Nun auf Zehenspitzen stellen und alle Muskeln der Körperrückseite kräftig anspannen – insbesondere Po- und Rückenmuskulatur **(10 Sek.)**.



Das „C“ für die Balance

Aufrechte Haltung, Einbeinstand, Arme nach vorne. Nun mit dem Standbein wechselnd vom Zehenspitzenstand zum Fersenstand **(7,5 Sek. je Seite)**.

21. März 2013

Seite 1 von 2

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

HSG Klinik-Service-Gesellschaft mbH

Parkstraße 10
50968 Köln

Tel: (02 21) 93 46 47-48
Fax: (02 21) 93 46 47-40

www.dbrg.de

Pressemitteilung

Dr. Becker  PhysioGym



Zum Abschluss ein H für die Entspannung

Beine leicht gegrätscht, Arme zur Decke und leicht auseinander- genüsslich strecken und räkeln und dabei ruhig durchatmen **(5 Sek.)**.

FERTIG!

Das Konzept unserer I-C-H-Übung

Die I-C-H-Übung aktiviert sowohl die aufrichtende als auch die stabilisierende Wirbelsäulenmuskulatur in kürzester Zeit. Aufrichtung und Stabilität hängen unmittelbar mit der Psyche zusammen, wie zahlreiche Studien belegen. Damit wirkt die I-C-H-Übung auch positiv auf die innere Stabilität und das Wohlbefinden.

Die Übung ersetzt kein professionelles Rückentraining wie sie beispielsweise das Dr. Becker PhysioGym Norddeich anbietet.

Dr. Becker PhysioGym Norddeich

Das Dr. Becker PhysioGym Norddeich bietet seit 2001 sowohl ambulanten als auch stationären Patienten effektive Therapien und individuelle Gesundheitsberatung. Das Therapiezentrum behandelt jährlich rund 3.500 Patienten mit dem Ziel, ihre körperliche Leistungsfähigkeit nach Erkrankungen oder Eingriffen wieder langsam zu steigern, Schmerzen in den Griff zu bekommen und sich im eigenen Körper wieder richtig wohlfühlen. Mehr Informationen unter www.dbkg.de und www.dr-becker-physiogym.de.

21. März 2013

Seite 2 von 2

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

HSG Klinik-Service-
Gesellschaft mbH

Parkstraße 10
50968 Köln

Tel: (02 21) 93 46 47-48
Fax: (02 21) 93 46 47-40

www.dbkg.de