

VITALES

VitalitätsLösungen
für Menschen und
Unternehmen
seit 1985



Willkommen

im Juni

Ihr Rücken und tri-dent®

Rücken und Kraft

Wie viel Druck hält eine Bandscheibe aus, was meinen Sie? 1.000 Kilogramm! Haben Sie das gewusst? Die Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Natur. Damit sie uns sorgenfrei durch's Leben trägt, ist es wichtig, dass die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule kräftig, gleichmäßig entwickelt ist und sich auch entspannen kann.

Die Muskulatur des Menschen ist nicht gleichbleibend. Etwa ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskulatur langsam ab, wenn regelmäßiges Kräftigungstraining ausbleibt. Durch Stoffwechselablagerungen in der Muskulatur wird diese langsam verkrampft und unnachgiebig. Diese Probleme zwingen den Körper in eine physiologisch ungünstige Haltung, welche schon Rückenbeschwerden hervorrufen kann. Diese Beschwerden können auch eine Folge von Disbalancen der Rücken- und Bauchmuskulatur sein. Ein ausschließliches Rückenkräftigungstraining zur Vorbeugung reicht oftmals nicht aus. Deshalb ist ein ganzheitlich gezieltes und dosiertes Kräftigungs- und Muskelentspannungstraining, so wie es tri-dent® Ihnen bietet, für Ihren ganzen Körper von großer Bedeutung. Mit der tri-dent® Praxis bleibt oder wird Ihre Rückenmuskulatur wieder kräftig und gleichzeitig elastisch, stabilisiert Ihre Wirbelsäule und gestattet, dass Sie sich bis ins hohe Alter geschmeidig bewegen können.

Tipp:

Achten Sie bei Ihrer nächsten tri-dent® Stunde einmal besonders auf Ihre Rückenmuskulatur und spüren Sie, wie sich diese an- und ebenso entspannen kann. Besonders gut bemerkbar wird das in der Lola® Phase.

Energiestellung: Kopf-Knie-Stellung

Ausführung

- das Becken nach hinten schieben und auf die rechte Ferse setzen
- das linke Bein ist gestreckt, das Knie ist durchgedrückt
- das Fußgelenk zum Körper ziehen
- ausatmen – den Oberkörper langsam nach vorne beugen
- der Oberkörper geht tendenziell in Richtung Fuß (nicht zum Knie)
- beide Hände entspannt neben dem linken Bein ablegen, die Finger sind geschlossen
- Stellung 10-30 Sekunden halten, tiefe Dreifachatmung
- einatmen – die Stellung langsam verlassen
- beide Stellungen mit dem anderen Bein wiederholen



Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: mail@tri-dent.de

oder besuchen Sie uns online auf www.tri-dent.de