

# VITALES

VitalitätsLösungen  
für Menschen und  
Unternehmen  
seit 1985



## Frühlingsgefühl

## im März

### Wenn es innen schmerzt

Rückenbeschwerden haben außer der organischen fast immer eine psychische Ursache. Persönliche Schicksalsschläge, Ängste, regelmäßiger Stress und Über- oder Unterforderung geben dem Rücken einen „Knacks“. Sie können eine gefühlt zentnerschwere Last auf den Schultern sein.

Die Folge: Der Kopf hängt auf der Brust, der Rücken wird steif, weil die Muskulatur ständig verspannt ist. Die Reaktionen sind starke Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur.

Spezielle Besserung verspricht das: Besonders achtsames Üben der 3x3 Energiestellungen® und die LoLa® Phase im tri-dent® Kurs. Ebenso führt die konzentriert praktizierte Atmung, besonders während dieser Trainingsabschnitte, zu nachhaltiger Erleichterung. Der systematische Spannungsaufbau und die Entspannung stehen in einem korrekt ausgewogenen Verhältnis.

### Tipps für Sie

### Der Effekt der Ganzheitlichkeit

Gönnen Sie sich den medizinisch belegten und patentierten ganzheitlichen tri-dent® Kurs in seiner Gesamtheit. Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Von Fachtrainern begleitet und mit individuell dosierbaren Übungen können Sie damit nur das Beste für sich und Ihren Rücken tun.

### Die starke Mitte macht's

Nur den Rücken zu kräftigen hieße, die Ganzheitlichkeit der Bewegungsabläufe zu reduzieren ohne das Gleichgewicht der körperlichen Bewegung zu beachten. Ein gesunder Rücken und Rumpf kennen keine Probleme beim Bücken, Dehnen und Aufrichten. Zu Rückenbeschwerden kommt es erst bei einem Ungleichgewicht der Belastung oder wenn die Muskeln am Rumpf verkümmert sind. Für gesundes Empfinden sorgen außer der Rückenmuskulatur auch die Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskeln und das Zwerchfell.

Gut zu wissen: Übungen zur Stärkung der Muskeln und Dehnung sind wichtig. Darauf sind die Bewegungsabläufe im tri-dent® System ganzheitlich abgestimmt.

Regelmäßigkeit führt zur Stabilisierung.

Planen Sie Ihre tri-dent® Stunde wöchentlich ein. Üben Sie in bequemer leichter Kleidung und legen Sie für die 3x3 Energiestellungen® und die LoLa® Phase die Sport-schuhe ab.

Achten Sie auf alle Anleitungen Ihres tri-dent® Vitalitätstrainers.

Üben Sie nie im Schmerzbereich. Etwas Anstrengung ist gut, zu viel schadet. Im Zweifelsfall befragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.

Ein letzter Hinweis für den Alltag:

Leichte Bewegung drinnen und draußen unterstützt zusätzlich. Laufen Sie die Treppenstufen und verzichten Sie auf Lifts und Rolltreppen. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Etwas weniger erleichtert das Üben und der Rücken ist dankbar.

Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

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

oder besuchen Sie uns online auf [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)