

# Rückenschmerz muss nicht sein!

## 50 kostenlose Wirbelsäulenmessungen mit Bewertung!

### Rückenproblem = Kraftproblem

Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab.

Bei acht von zehn Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer **schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rumpfmuskulatur**.

Diese Probleme sind nicht vorwiegend auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, sondern auf einen Mangel an richtig dosiertem Widerstand.

Denn ohne richtig dosierten Widerstand geht uns der größte Teil unserer Muskulatur verloren, der Rest ist zu schwach, seine natürlichen Aufgaben zu erfüllen.

Schmerzbedingt nimmt man eine Schonhaltung ein und der Teufelskreis dreht sich zu Ihrem Nachteil immer weiter.

### Gesundheitsorientiertes Training

Training im Rückenfitness-Zentrum Leipzig ist **kein Sport, sondern eine Hygienemaßnahme** für Ihren Bewegungsapparat. Nach einer ausführlichen Eingangsberatung erwartet Sie eine präzise Messung

der Rumpfmuskulatur mit Hilfe einer gerätegestützten Wirbelsäulendiagnostik.

Unter physiotherapeutischer Anleitung ermöglichen individuell erstellte Trainingsmaßnahmen an speziellen Geräten einen schnellen Trainingsfortschritt. Regelmäßige Folge-messungen erlauben weiterführende Trainingsanpassungen, um optimale Erfolge zu erzielen.

### Welchen Nutzen bietet Training im Rückenfitness-Zentrum des INJOY Leipzig?

#### • Sie beugen Rückenschmerzen vor!

Untersuchungen zeigen, dass die meisten Menschen mit Rückenproblemen (auch chronisch) zu schwache Rückenmuskeln haben. Eine trainierte Rücken- und Rumpfmuskulatur gibt Ihrer Wirbelsäule halt.

#### • Man sieht Ihnen an, dass es Ihnen besser geht!

Eine schlechte Körperhaltung ist nicht nur eine schlechte Gewohnheit, sondern das Resultat von schwacher, unausgeglichener Muskulatur. Im

Rückenfitness-Zentrum straffen Sie Ihre Muskulatur, Ihre Haltung verbessert und dieses Wohlbefinden sieht man Ihnen an.

#### • In jedem Alter gesund und vital!

Dass der Mensch älter wird, lässt sich nicht verhindern, wohl aber, dass er vorzeitig schwächer wird und die Kontrolle über seinen Körper verliert. Zu wenig gezielter Widerstand führt zur Rückbildung von Sehnen, Muskulatur und Knochen.

Da Muskulatur aber ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Widerstandstraining im Rückenfitness-Zentrum Leipzig den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität.

### Der Unterschied

zwischen dem Rücken-zentrum und der Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik!

• **Nur das gerätegestützte Training mit dosiertem Gewichtswiderstand ermöglicht die langfristig nötige Stärkung der Muskulatur, Gymnastik alleine reicht nicht aus.**

• Nur die Wirbelsäulendiagnostik nach Dr. Wolff erkennt die unterschiedlich entwickelte Muskulatur, die oft Ursache der Rückenschmerzen ist.

• Nur genaue Diagnostik ermöglicht individuelle Trainingssteuerung auf die Person abgestimmt.

• Weitere Messungen sichern weiterführende Trainingsmaßnahmen für optimalen Erfolg und einen schmerzfreien Rücken.



Reiner und Elvira Spalteholz, 69 und 64 Jahre:

## Wir haben es geschafft!

**Rainer:** „Nach einem langen Berufsleben mit körperlich schwerer Arbeit hatte ich über viele Jahre hinweg starke Beschwerden im unteren Rückenbereich. Zudem begann nach einem Bandscheibenvorfall mein Weg der Therapien, Spritzkuren und Massagen. Doch all das half mir leider nicht, und auch mein Arzt konnte mir nur wenig Hoffnung in Aussicht stellen, da meine Wirbelsäule einen sehr hohen Abnutzungsgrad aufweist. Seit nunmehr 9 Wochen trainiere ich im INJOY regelmäßig 2 mal in der Woche meine Wirbelsäulenmuskulatur. Dabei erhielt ich ein speziell auf mich abgestimmtes Trainingsprogramm, dem eine genaue Vermessung meiner Wirbelsäule voraus ging. Mit Hilfe der kompetenten Betreuung im INJOY gehören nun meine Schmerzen der Vergangenheit an, das ich so vorher nicht für möglich gehalten hätte - noch dazu in meinem Alter! Positive Nebeneffekte sind das ich in dieser Zeit schon 7 Kilo abgenommen habe und auch keine Probleme mehr beim Treppen steigen oder bei der Gartenarbeit habe!“

**Elvira:** „Die größten Probleme hatte ich im Bereich meiner Halswirbelsäule, ständige Kopfschmerzen und Verspannungen. Seit vielen Jahren suche ich nach Linderung. So war ich auf zahlreichen Kurreisen, versuchte Spritzen auf eigene Kosten, ging zur manuellen Therapie und besuchte dazu regelmäßig eine Wirbelsäulensportgruppe. Doch dadurch verschlechterte sich sogar mein Zustand. Auf Empfehlung wendete ich mich dann gemeinsam mit meinem Mann an das INJOY Leipzig. Von allein hätte ich mir das nie getraut, weil ich annahm, dass wir dafür zu alt und dort bestimmt nur junge und sportliche Menschen sind. Doch genau das Gegenteil war der Fall. Viele ältere Menschen halten sich hier gesund und mobil, die Mitarbeiter empfinden uns freundlich, herzlich und vor allem kompetent! Nach nur 5 Wochen spürte ich deutliche Verbesserungen und bin nun schmerzfrei! Mir geht es endlich wieder richtig gut und ich sehe mich richtig nach meinem Training. Außerdem habe ich in dieser Zeit 5 Kilo abgenommen!“

### Kostenlose Wirbelsäulenmessung und Bewertung

Montag - Freitag  
10 - 21 Uhr

Achtung!

Begrenzte

Teilnehmerzahl!

Um telefonische  
Platzreservierung  
für die kostenlosen  
Beratungstermine  
wird gebeten.  
Tel. 0341-9096099

## Rückenzentrum-Leipzig

im  
**INJOY**

Georg-Schumann-Str. 290  
04159 Leipzig  
Tel.: 0341-9096099  
www.ruecken-zentrum-leipzig.de

Für die, die uns noch nicht kennen!