

Das Rückentraining



Auf Basis Ihrer Analyse-ergebnisse beginnt dann eine zehn- bis zwölfwöchige Intensivphase, in der Sie 1 - 2 mal pro Woche ein ca. einstündiges Training absolvieren.

Sie trainieren an medizinisch geprüften Genius Eco Geräten der Firma Frei, die speziell für das Genius Rücken-konzept entwickelt wurden.



Sie werden sowohl bei dem Gerätetraining als auch bei den koordinativen Übungen, der Funktionsgymnastik, Dehnung und Ergonomie-schulung etc. persönlich von uns betreut.



In regelmäßigen Abständen werden Folgeanalysen durchgeführt, um Ihre Fortschritte zu veranschaulichen, den Therapieablauf weiter zu optimieren und Sie in Ihrem Engagement zu motivieren.

Um die erreichten Ergebnisse zu erhalten, reicht normalerweise ein Training alle 7 - 10 Tage.

Wir sind die Rückenspezialisten

Wir bieten Ihnen ein erfolgreiches Rückenkonzept auf Basis von innovativer, computergestützter Technik, umfangreicher medizinischer Fachkompetenz sowie eine persönliche Trainingsbetreuung.

Sie möchten aktiv werden und etwas für Ihre Gesundheit tun?

Rufen Sie uns an –
wir freuen uns auf Sie.



Norys & Team
Praxis für Physiotherapie
Rückenzirkel

Olympiastr. 25a · 82467 Garmisch-Partenkirchen
im „Lidlhaus“, Rgb., 2. Stock, Fahrstuhl
Tel. 08821-947055 · physio@norys.de
www.physio-norys.de

© E+S GmbH



Norys & Team
Praxis für Physiotherapie
Rückenzirkel

Gutes für Ihren Rücken

GENIUS
RÜCKENKONZEPT

Haben Sie heute Rückenschmerzen?

Diese Frage beantworten vier von zehn Deutschen mit ja, egal, wo und wann sie danach gefragt werden. Jeder zweite Mann und 60 Prozent der Frauen leiden mindestens einmal pro Jahr an akuten Rückenschmerzen. So wurden Rückenprobleme zum dritthäufigsten Grund für einen Arztbesuch und zum häufigsten Anlass für Reha-Maßnahmen.

Werden Sie aktiv

Stärken Sie Ihre Wirbelsäule und erreichen Sie eine dauerhafte Beschwerdefreiheit. Machen Sie die Erfahrung, dass Ihnen Bewegung bei Rückenschmerzen nicht schadet, sondern hilft. Gerade chronische Rückenbeschwerden sollten nicht allein durch Medikamente, Ruhephasen und Massagen gelindert, sondern durch körperlichen Einsatz langfristig verhindert werden.

Das Genius Rückenkonzept

wird seit Jahren erfolgreich in Gesundheitszentren, Praxen und Kliniken in ganz Deutschland umgesetzt.

Sein Ziel ist:

- Beschwerdefreiheit
- mehr Kraft und Leistungsfähigkeit
- Abnahme der Intensität der Beschwerden
- Reduzierung der Rückenschmerzhäufigkeit
- Steigerung der Lebensqualität

Nach einer umfangreichen Analyse Ihrer Beschwerden und der Belastbarkeit Ihrer Wirbelsäule werden Sie individuell an medizinischen Rückengeräten und bei funktionellen Gymnastikübungen betreut.

Ablauf der Eingangsanalyse

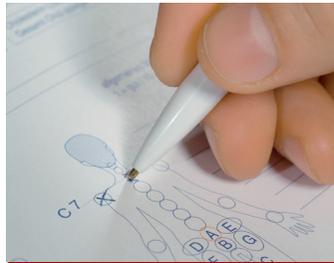
Am Anfang jeder Therapie steht eine Eingangsanalyse mit der wir Ihre aktuelle Belastbarkeit und Konstitution ermitteln. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für Ihren maßgeschneiderten Therapie- und Trainingsplan.



Mit einem eingehenden Beratungsgespräch, in dem Sie Ihre eigenen Ziele und Erwartungen definieren, starten wir die Analyse.



Verschiedene funktionelle Tests zeigen uns Ihre Beweglichkeit. Denn es können nur Maßnahmen erfolgreich sein, die Ihre Voraussetzungen berücksichtigen.



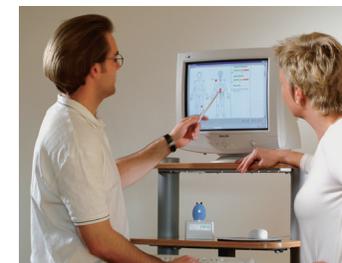
Es folgt die Auswahl der notwendigen und geeigneten Testverfahren.



An Spezialgeräten ermitteln wir mit Hilfe von Kraftmessungen die Stärken und Schwächen Ihrer Muskulatur rund um die Wirbelsäule.



Im Anschluss daran wärmen Sie sich auf bzw. wird mit Ihnen ein Herz-Kreislauf-Test durchgeführt.



Schließlich erstellen wir einen optimal auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan, für den alle vorher gewonnenen Daten computergestützt auswerten.