



PHASE 1 · Der Einstieg

Umfassende Eingangsanalyse und segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule

PHASE 2 · Der Aufbau

Ausgleich muskulärer Dysbalancen der Rumpfmuskulatur

PHASE 3 · Der Fortschritt

Schulung alltagsnaher Übungen

PHASE 4 · Das Ziel

Erlernen freier und funktioneller Übungen



PHASE 1 - Einstieg (1. bis 3. Monat)

Die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule

Die ersten drei Monate sind auf die segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule ausgerichtet. Dies ist Grundlage für weiter aufbauende Übungen. Unter segmentaler Stabilisation versteht man die Sicherung einzelner Bewegungssegmente der Wirbelsäule. Hauptverantwortlich sind hierfür in der Lendenwirbelsäule die tief liegenden Muskeln. Das Wieder-Erlernen der Ansteuerung und Aktivierung der sensiblen »Stell- und Haltemuskeln« ist am Anfang der wichtigste Schritt. Das 123 Rückenfit Therapie-Center: Training unter fachlicher Leitung an medizinischen Geräten mit Sensoren zur präzisen, optischen Bewegungskontrolle.

Beweglichkeit und Koordination - von Anfang an

Aktuelle Erkenntnisse der Rückenforschung belegen: Beweglichkeitstraining und Dehnen hilft! Hier werden die zur Verkürzung neigenden haltungsrelevanten Muskeln gedehnt. Der Flexi- und Dehnungszirkel: Komfortable, altersgerechte Übungen mit gesicherter Bewegungsführung. Dehntraining ist Bestandteil aller Trainingsphasen. Ihr 123 fit bietet Ihnen in Rahlstedt & Ahrensburg die StimaWELL Relax-Therapie: Sie vereint vier verschiedene Therapietypen, Wärmetherapie, Massage, Schmerztherapie und Stärkung der Rückenmuskulatur. Dieses System wurde speziell zur Behandlung von Rückenbeschwerden entwickelt. Über die Stimulationsmatte kombiniert es wohltuende Wärme und sanfte dynamische Tiefenwellen zu einem einzigartigen Gesamtsystem. Dabei kann das StimaWELL System wahlweise zur Schmerztherapie, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und für entspannende Tiefenmassagen genutzt werden.

PHASE 2 - Aufbau (4. bis 6. Monat)

Gezieltes Ganzkörpertraining

Ab Monat 4 startet das gezielte Ganzkörpertraining. Gleichzeitig werden mit Hilfe der EMS Impulse gleichzeitig mehr als 500 Muskeln angesprochen. Nur 15 Minuten Zeitaufwand! Das ist wahrscheinlich die beste Investition in Ihre nachhaltige Schmerzfreiheit.

Für mehr Flexibilität im Alltag

Differenzierte Übungsvarianten und weitere Verbesserung der Beweglichkeit im Extrafit Flexi- und Dehnungszirkel.

PHASE 3 - Fortschritt (7. bis 9. Monat)

Anspruchsvolle und mehrgelenkige Übungen

Die bisherige Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur ist Voraussetzung für die folgende dreimonatige Übungssequenz. Anstelle von isoliertem Muskeltraining werden Ganzkörperübungen in Muskel-Funktionsketten trainiert. Die Schulung komplexer und alltagsnaher Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel Heben, Tragen, Drücken und Ziehen von Lasten, trainieren Sie dynamisch mit Hilfe von EMS Impulsen.

PHASE 4 - Ziel (10. bis 12. Monat)

Ziel erreicht!

Nach 9 Monaten ist Ihr Muskelstatus auf ein freies, funktionelles Training gut vorbereitet. Individuelle Programmgestaltung unter Berücksichtigung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Ganzkörperübungen verbessern die muskuläre Sicherung der Wirbelsäule und der großen Gelenke. Vom Leichten zum Schweren - differenzierbar, reproduzierbar und sicher. Beweglichkeit folgt jetzt als integrativer Bestandteil der Kräftigung.

Verschiedenste Übungen aus spezialisierten Konzepten bilden die Basis für das effektive Programm. Zum Beispiel:

