

Sich selbst und dem Rücken etwas Gutes tun

BRÜSSEL'S FIT-O-DROM

BRETTEN. (tp) Es ist ein Vorgang, der sich täglich millionenfach abspielt: In unserem Alltag nehmen wir häufig eine gebeugte Körperhaltung ein. Wir arbeiten im Sitzen, fahren Auto im Sitzen, abends machen wir es uns auf dem Sofa bequem, selbst im Schlaf rollen wir uns zusammen. „Die Muskulatur passt sich immer mehr diesen Haltungsformen an“, sagt Andreas Brüssel, Rücken-Schmerztherapeut und Geschäftsführer von Brüssel's fit-o-drom. „Dadurch verkürzen sich Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, was letztendlich zu Schmerzen im Rücken und Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich führen kann.“ Um diese Leiden zu lindern oder sie sogar ganz zu korrigieren,

bietet Andreas Brüssel mit dem Rückgrat-Konzept „Fle.xx“ eine neue sportmedizinische Trainingsmethode an. Mit den speziellen Geräten von „Fle.xx“ wird das Längenwachstum der Muskeln trainiert, um mehr Beweglichkeit herzustellen und so den Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, denn: „der Muskel ist das Erfolgsorgan Nummer eins“, so Brüssel. Durch das Training mit „Fle.xx“ werden zum Beispiel die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt, was dazu führt, dass das Bindegewebe entgiftet wird. Auch die Einschränkung der Atmung durch muskuläre Verkürzungen kann durch die Trainingstherapie korrigiert werden. Unter fachlicher Anleitung speziell ausgebildeter

Trainer können an den Geräten verschiedene Übungen absolviert werden. Ziel ist es, das gesamte muskuläre System des Körpers zu trainieren. So wird die Beweglichkeit gesteigert, Schmerzen entgegen gewirkt, Verspannungen beseitigt, das Bindegewebe gestrafft und die Fettverbrennung angeregt. Wersich für das „Fle.xx“-Konzept interessiert, kann sich nach Anmeldung bei dem Vortrag „Schmerzfrei durch Fle.xx“ am 24. November, 13.30 Uhr, bei Brüssel's fit-o-drom informieren.

Brüssel's fit-o-drom
Wilhelmstraße 37
75015 Bretten
Telefon 07252/87180
www.fit-o-drom.de



Foto: tp

SCHMERZFREI DURCH MEHR BEWEGLICHKEIT: Andreas Brüssel von Brüssel's fit-o-drom demonstriert am Gerät das Prinzip des neuen sportmedizinischen Trainingskonzepts „Fle.xx“, das die Muskulatur stärken soll.