



# Silver Gym News

Ein erfolgreiches und gezieltes Rückenaufbau-training beginnt mit der Analyse der Ausgangs-lage.

7 verschiedene und ergänzende Analyse-möglichkeiten, welche je nach Schweregrad bei Rücken-be-schwerden Sinn machen können.

Das was Sie uns mitbringen können:

1. Ihre Wahrnehmung einer Beschwerdenlage
2. Die Amnese eines Arztes
3. Röntgen- und MRI-Aufnahmen mit medizini-schem Befund

Das was wir Ihnen im integrierten Rücken-kraft-zentrum Silver Gym an Analyse-möglichkeiten bieten kön-nen:

4. Unsere Beobachtungen und Wahrnehmung
5. Eine Beweglichkeitsmessung z.B. der Hüft-beugefähigkeit
6. Ein Kraftmessverfahren der Rumpfmuskula-tur
7. Eine Rückenform- und Rückenstrukturanaly-se mit einem Rückenscreeningverfahren

Unsere Analyse-möglichkeiten stehen den Mitgliedern von Silver Gym kostenlos zur Verfügung. Mit spä-teren Nachfolgeanalysen können angestrebte Verbes-serungen kontrolliert werden und allenfalls die Train-ingsmassnahmen angepasst werden.

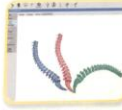
## Neu bei Silver Gym!

### Rückenscreening mit MediMouse®

Oftmals sind Abweichungen der Rückenform von der idealen Rückengestalt die Ursache von Rücken-schmerzen. Eine im Wachstum erworbene oder eine genetisch veranlagte ungünstige Wirbelsäulengestalt können bei gleichzeitig zu schwacher, ungleichge-wichtiger und verkürzten Muskulatur, Beschwerden verursachen.

Mit dem Rückenscreeningverfahren von MediMouse sind wir in der Lage, Ihre Wirbelsäulenform aufzu-zeichnen, mit der Unterstützungssoftware zu analy-sieren, sowie entsprechende gezielte Trainingsübun-gen vorzuschlagen. Trainingsübungen, die Sie bei uns geräteunterstützt mit unserer Einführung durch-führen können, aber auch Übungen, die Sie zu Hau-se oder unterwegs selber ausführen können.

Rückenprobleme?  
Wir vermessen Ihre Wirbelsäule.



Messung aufrecht,  
in Flexion, in Extension



Video Messverfahren mit MediMouse bei Silver Gym

<https://youtu.be/aDMRvGiMxkc>



### Trainingsmöglichkeiten mit dem Therapiezentrum von Dr. Wolff®

Zwei Beispiele aus unserem Trainingsangebot, bei der die wirbelsäulennahe Muskulatur mit Sensortechnik, gezielt aktiviert und mobilisiert werden kann.



Bei LWS-Schwäche

Bei BWS-Schwäche