



## Silver Gym News



[https://youtu.be/CVtT0-Pr\\_Vs](https://youtu.be/CVtT0-Pr_Vs)

### Seit neustem „tshutten“ wir bei Silver Gym in einer höheren Liga.

Wir haben im Bereich des Rückentrainings in eine höhere Angebotsklasse investiert. Dem Mitglied bei Silver Gym steht jetzt ein Trainingssystem für die ganze Streck- bzw. Beugebewegung der Lenden- und Brustwirbelsäule zur Verfügung.



Dieses Kombigerät, bei dem die richtige und optimale Trainingsausführung auf einem Monitor zur Selbstkontrolle mitverfolgt werden kann, bietet eine sinnvolle und hochwertige Ergänzung zu den bereits vorhandenen Trainingseinrichtungen für ein erfolgreiches, rehabilitatives, sowie vorbeugendes Rückentraining. Die Hüftfixierungsmöglichkeit und das geformte Rückenabstützkissen ermöglichen Ihnen, zusätzlich zum Training der globalen Muskelsysteme, den segmentweisen Aufbau der ebenso wichtigen wirbelsäulennahen Muskelstrukturen.

**Mit dem Gerät können wir unseren Mitgliedern einen ausgewiesenen Zusatznutzen anbieten.** Mit dem neuen Gerät von DAVID können Sie von Beginn weg die gewichtstragenden und bewegungsausführenden Muskelsysteme, sowie die wirbelsäulennahen Muskelsysteme, gleichzeitig entwickeln und dies

vom Lendenwirbel- bis in den Brustwirbelbereich. Für den Trainierenden verringert sich der Trainingsaufwand um durchschnittlich zwei Übungen und dies bei erhöhter Wirksamkeit

### Das neue Trainingssystem von DAVID gehört, durch die segmentale Ansteuerungsmöglichkeit der Muskelsysteme an der Wirbelsäule, zum Core- oder Spine-Training

In der Fachwelt spricht man von einem Spine- oder Core-Training. Übersetzt heisst Core „Kern“ und Spine im Zusammenhang mit dem ganzen Rücken „Rückgrat“. Mit dem bereits bestehenden Therapiezentrum von Dr. Wolff und diesem neuen Trainingssystem von DAVID können wir Ihnen, exklusiv in der Region, die fortschrittlichsten Trainingssysteme für den Lenden- und Brustwirbelbereich anbieten.

### Wenn Sie sich über die „Rückenmechanik“ etwas mehr vertiefen wollen.

Während die globalen Muskelsysteme, d. h. die gerade Bauchmuskulatur (Rectus abdomius) und der lange Rückenstrecker (Erector Spinae) dazu da sind, eine Beuge- oder Streckbewegung des Rumpfes auszuführen und auch fähig sind, bei Anspannung der Wirbelsäule, schadlos grössere Belastungen aufzunehmen, bewerkstelligen die wirbelsäulennahen Muskelverbindungen, bei elastischer Nachgiebigkeit den notwendigen Positionserhalt der Wirbelgelenke bei Beugung und Streckung der Wirbelsäule. Diese Muskelsysteme, der Multifidii und Semispinalis sowie der Interspinalis, können mit diesem Gerät schonend und gezielt vom Lendenwirbelbereich bis zu den oberen Brustwirbeln, jeweils in einer Übung, optimal und effizient entwickeln werden.

### Wir können Ihnen ein umfassendes Rückenerhalts- und Aufbautraining anbieten.

Mit dieser isolierten Möglichkeit allein kann ein Lendenwirbel- oder Brustwirbelproblem meistens noch nicht unter Kontrolle gebracht werden. Im Bereich der Sakral- und Lendenwirbelbeschwerden sind meistens zusätzlich unterentwickelte Muskelsysteme, welche für das Beckenaufrichten verantwortlich sind, aufzubauen. Dazu stehen Ihnen ein umfassendes Equipment und unsere kompetente Betreuung zur Verfügung.

### Wir helfen Ihnen, Ihre Wirbelsäule wieder alltags-tauglich zu machen.