



Gut für die Wirbelsäule: Sich mit dem Rücken auf einen Gymnastikball legen, die Wirbelsäule dehnen und die Arme durchgestreckt nach oben ziehen.

Foto: Paul Maaßen

Denkpause Gesundheit

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

ags-Thema des Monats Juli

Wirbel

Kempen, 01.07.2019 - Im Juli ist das Thema "Wirbel" im ags im Mittelpunkt der "Denkpause Gesundheit". Im Fokus steht also die Anatomie, wobei das Gesundheitszentrum Stefelmanns nicht nur die Wirbelsäule betrachtet, sondern auch Bereiche wie Schulter, Knie, Hüfte, Nacken und Füße. Die Wirbel stützen das Körpergerüst. Sie geben ihm einerseits Stabilität, verfügen andererseits aber über eine erstaunliche Dehnbarkeit und Flexibilität. Das erkennt man bereits an der Wirbelsäule, die leicht gebogen zweimal den Buchstaben S übereinander darstellt.

Aspekte wie Bandscheibe, muskuläre Verspannungen, Rückenbeschwerden kennt jeder. Das ags-Team zeigt den Patienten bzw. Trainierenden, was den Wirbeln gut tun - sowohl vorbeugend als auch in der Reha, damit die Säule des Körpers ihrem Namen wieder gerecht wird. Einfache Übungen - beispielsweise: wie hebe ich einen leeren Wasserkasten richtig - werden unter Anleitung durchgeführt.

Die Beschäftigung mit der Wirbelsäule läuft bei Stefelmanns über Analysen, aber auch über ein gezieltes Training, beispielsweise die Manuelle Therapie. Das ags-Konzept sieht vor, Beschwerden im Wirbelbereich nachhaltig zu beheben bzw. erst gar nicht aufkommen zu lassen. Gönnen Sie Ihrer Wirbelsäule etwas Gutes!

Unser Analyse-Angebot:

Funktionelle Messungen
- anstatt € 35 für € 29,90

Unser Trainingsangebot:

· FitVITAGS
· RehaSport

www.ags-kempen.de