

## **Rückenhilfe**

Das moderne Leben hat einen entscheidenden und täglichen Nachteil: es macht unbeweglich. Denn die meiste Zeit des Tages verbringen die meisten Menschen im Sitzen- und gleichzeitig nach vorne gebeugt. Am Arbeitsplatz, im Auto, bei Tisch und TV- selbst im Schlaf rollen wir uns zusammen. Die Folge: Unsere Muskulatur passt sich zunehmend dieser Haltung an, die sich verkürzende Brust- und Bauchmuskulatur macht sich durch Verspannungen im sensiblen Hals- Nacken- Bereich bemerkbar. Auch Rückenschmerzen sind meist auf diese Muskelverkürzungen zurückzuführen.

Wirksames und nachhaltiges Gegenmittel: Das fle-xx Konzept, entwickelt von Rückrat- Gründer Rudolf Plüddemann.

## **Beweglichkeit gewinnen**

Das fle-xx Ziel: Die Behebung der Fehlhaltung mit einfachen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung- mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht zu kontrollieren.

## **Kombiniere: Kompetent konzipiert**

fle-xx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapie und die langjährige Erfahrung aus dem Rückrat Sport und Gesundheitszentren. Problemlos kann das fle-xx Konzept in vorhandene Trainingspläne integriert werden und ist eine ideale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

## **Das fle-xx Ergebnis:**

Bei zunehmendem Wohlbefinden wird die Figur gestrafft und die Durchblutung optimiert, da die Übungen wie eine Lymphdrainage wirken. So werden auch Bindegewebe und Muskulatur entgiftet.

Der fle-xx Zirkel- für ein rundum verbessertes Körper- und Lebensgefühl!