Schwerkraft und Ihre Auswirkungen

Der permanente Druck der Schwerkraft ist eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. Durch den Druck verlieren die Bandscheiben Feuchtigkeit und werden so wie ein Schwamm „ausgepresst". Dadurch rücken die einzelnen Wirbel immer näher zusammen und die Gefahr z.B. einen einge-klemmten Nerv zu bekommen erhöht sich stark.

Die Auswirkungen der Schwerkraft sind auch äusserlich erkennbar. Tatsächlich sind diese Kräfte so stark, das sie bis zum 70. Lebensjahr eine Verringerung der Körpergröße von bis zu 5 cm verursachen können.

Doch es gibt Mittel und Wege um diesen Effekt zu verringern. Eine Möglichkeit davon ist die Inversionstherapie mit den Gravity Boots. Einige Minuten am Tag „Kopf-über" zu hängen genügen schon, damit sich die Wirbelsäule und die tragenden Gelenke regenerieren können. Sie werden durch eine bequeme Schaumstoff-Polsterung in den Gravity-Boots gehalten und können sich so entspannen und strecken. Da das eigene Körpergewicht die Streckung erzeugt ist der Grad der Streckung immer genau passend.

Ihre Vorteile

- Linderung von Rückenschmerzen
- Reduzierung von Muskelverspannungen
- Stimulierung des Lymphsystems
- Verbesserte Zirkulation
- Erhöhte Flexibilität und Beweglichkeit
- Korrektur der Körperhaltung
- Reduzierung der schwerkraftbedingten Alterungsprozesse

Trainingshinweis

Um den maximalen Nutzen Ihres Trainings zu genießen und Belastungen zu vermeiden, Zerrungen oder Muskelkater, empfehlen wir:

- Trainieren Sie nie 45 Minuten vor / nach den Mahlzeiten oder wenn Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen
- Wärmen Sie sich stets auf und dehnen Sie Ihre Muskulatur bevor Sie trainieren.
- Beginnen Sie jedes Training langsam, steigern Sie es mit der Zeit und machen Sie so viele Wiederholungen wie sie können.
- Trainieren Sie niemals wenn Sie krank sind.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Tägliches Training ist das optimale. Aber auch wenn Sie nur vier mal die Woche trainieren, erreichen Sie ein effektives Ergebnis.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.badcompany.biz!

Bad Company

Ihr Partner für den Kraft- und Ausdauersport!

Bad-Company GmbH & Co. KG
Freigerichtstraße 10
33378 Rheda-Wiedenbrück

Fon: 00 49 - 52 42 - 5 94 88-0
Fax: 00 49 - 52 42 - 5 94 88 25
E-Mail: info@badcompany.biz

© 2009 Bad Company • Alle Rechte vorbehalten
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Genehmigung der Bad Company urheberrechtswidrig und strafbar. Bad Company übernimmt keine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Umsetzung der Trainingsanleitungen zurückzuführen sind.

GRAVITY BOOTS

Bad Company

Ihr Partner für den Kraft- und Ausdauersport!

Vor dem Training

Legen Sie die Gravity-Boots so um Ihre Fußgelenke, dass die Haken für die Klimmzugstange nach vorne zeigen und die Verschlüsse aussen sind. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich davon , dass die Gravity-Boots durch den Befestigungs-Clip fest verschlossen sind und die Sicherungs-Hebel über dem Verschluss stehen, damit diese sich nicht öffnen können.

Sollten Sie Fehler an diesen Bauteilen sehen, dürfen Sie die Gravity-Boots auf keinen Fall benutzen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Hängestange fest fixiert ist und Ihr Gewicht trägt. Der Durchmesser der Hängestange muss zu den Haken der Gravity-Boots passen. Eine eventuelle Steighilfe muss fest an der Stange fixiert sein.

Trainingsbeispiele

Swinging

Leichtes Vor- und Zurückschwingen zur Entspannung.

Die natürliche Schwerkraft streckt Sie hierbei auf eine sanfte Art und löst somit die täglichen Anspannungen.

Twist

Legen Sie Ihre Hände hinter den Kopf und drehen Sie Ihren Körper um seine eigene Achse.

Der untere Rückenbereich wird damit gelockert.

Sit-Up

Umschließen Sie die Knie mit Ihren Armen und versuchen Sie mit Ihrer Stirn die Knie zu erreichen.

Dies ist eine klassische Bauchübung.

Squats

Fassen Sie mit Ihren Händen frontseitig an die Knie und versuchen mit der Stirn die Knie zu erreichen.

Dies dekomprimiert speziell die Knie und Hüftgelenke. Ein alternativer Weg ist es, sich, bei Nutzung eines Türrecks, an der Innenleibung der Tür mit den Händen abzustützen.

Bogen

Drücken Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und versuchen Sie Ihren Oberkörper in einen Hohlrücken zu biegen.

Diese Übung bewirkt eine Flexibilisierung der Spinalnerven und dehnt die Muskulatur der Beine und des Oberkörpers.

Empfehlung

Um Ihnen beim Training eine optimale Sicherheit zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen als Hängestange eine fest an die Wand montierte Klimmzugstange zu verwenden. Türreckstangen, die zwischen die Türrahmen gespannt werden, sind für diesen Zweck weniger geeignet.