

Unser Kursangebot „**Spiralmuskeltraining – Übungen zur Regeneration der Wirbelsäule**“ wurde mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Sportbundes im Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet.

Das Spiralmuskeltraining ist eine Auswahl von Übungen, die Muskelketten aktivieren, welche sich spiralförmig um die Körperoberfläche bilden. Diese Muskelketten haben eine entgegengesetzte Funktion zu den tiefen Muskeln. Ihre Hauptaufgabe ist, den Körperumfang zusammenzuziehen und ein Muskelkorsett zu bilden. So entsteht eine der Schwerkraft entgegenwirkende Kraft, die die Wirbelsäule aufrichtet und die Zwischenwirbelscheiben und –gelenke auseinander treten lässt. Entwickelt wurde es von dem tschechischen Sportmediziner Richard Smisek mit dem Ziel, den negativen Folgen unserer überwiegen sitzenden Lebensweise entgegenzuwirken.

#### **Grundlagen des Spiralmuskeltrainings:**

- Wir trainieren im Stehen mit einem elastischen Seil.
- Wir trainieren mit geringer Kraft und ausholenden Bewegungen der oberen oder unteren Gliedmaßen.
- Wir führen die Übungen langsam aus.
- Die Übungen werden in angemessener Dauer und Wiederholungszahl entsprechend der aktuellen Kondition durchgeführt.
- Wenn die einfachen Übungen einwandfrei beherrscht werden, können die anspruchsvolleren in Angriff genommen werden.
- Eine korrekt ausgeführte Übung beschäftigt die Muskeln von der Fußsohle bis zu den Fingerspitzen. Es ist also ein Training, das den ganzen Körper beansprucht.

Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.

#### **Bei täglichem Training kann man bereits nach relativ kurzer Zeit erste Resultate bemerken:**

- Die Körperhaltung verbessert sich
- bestimmte Bewegungen fallen leichter
- eine Reihe von Spannungen und Schmerzen entlang der Wirbelsäule vermindern sich oder verschwinden ganz.

Weitere Informationen zum Spiralmuskeltraining unter [www.smsystem.de](http://www.smsystem.de)

Der Kurs umfasst 10 Stunden a. 60 Minuten. Die Gruppengröße beträgt höchstens 10 Personen. In der ersten Stunde geben wir den Teilnehmern Einblick in die theoretischen Hintergründe und die Zielsetzung des Spiralmuskeltrainings. In den übrigen 9 Stunden werden die Basisübungen praktisch vermittelt. Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahmegebühr mit 80-100%

Für das Spiralmuskeltraining werden keine besonderen körperlichen Voraussetzungen benötigt. Nach Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, die Übungen selbständig durchzuführen.

#### **Kursleitung:**

Eva Straub

3. Dan Ju Jutsu

Trainer A Ju Jutsu

Trainer B Fitness

Trainer B Prävention

Gesundheitstrainer für ganzheitliche Rehabilitation