Jetzt auch in Leonberg: das five® Beweglichkeitskonzept

Das Fitnessstudio Plaza Sportsclub bietet das innovative Rücken-und Gelenkkonzept zur Verbesserung der Beweglichkeit

Meist sitzen wir nach vorne gebeugt und kauern uns zusammen – dann wundern wir uns über Rücken- und Haltungsschäden. five® ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Gegenbewegung, und zwar zum bewegungsarmen (Arbeits-)Alltag. Mit dem innovativen Konzept können alle Bewegungsabläufe, die in unserem biologischen System möglich sind, aber bei unserem heutigen Lebensstil zu wenig oder zu einseitig durchgeführt werden, an speziell konzipierten Geräten trainiert werden. Jetzt gibt es das five® Rücken- und Gelenkkonzept auch in Leonberg.

five® ist einfach anders als alle anderen bisherigen Rückenkonzepte. five® beruht auf den Lehren der Bionkinematik nach Dr. Packi, der sich mit der "Logik des Schmerzes" befasst: Schmerzen gehören zum Leben und haben einen biologischen Sinn. Sein Credo: Jeder Schmerz ist prinzipiell behebbar. Mit dem five® Rücken- und Gelenkkonzept im Plaza Sportsclub steht dieses innovative Trainingssystem jetzt auch allen Rückenschmerzgeplagten in Leonberg zur Verfügung.

Bei jeder einzelnen Bewegung gibt es zwei beteiligte Muskeln, den Agonsiten und seinen Antagonisten. Diese beiden müssen richtig zusammenarbeiten. Normale Bewegungen können ohne Schmerzen problemlos ausgeführt werden, wenn alle beteiligten Muskeln problemlos zusammenarbeiten. Der Antagonist, der Gegenspieler des sich aktiv zusammenziehenden Muskels, muss entsprechnd nachgeben können, sonst kommt die Bewegung nicht oder nur eingeschränkt zustande.

Fehlhaltungen, Über- und Fehlbelastungen sind allerdings die Ursache dafür, dass fast alle Menschen nicht nur muskuläre Dysbalancen, also unterschiedlich starke Musklen, sowie auch unterschiedlich lange Muskeln, besitzen. Ist der Antagonist bei einer Bewegung zu kurz ist, tut er einfach weh. Da wir beispielsweise so viel sitzen und uns so gut wie nie nach hinten beugen, nimmt die Beweglichkeit natürlich immer weiter ab, denn ein Muskel, der nicht oder kaum beansprucht wird, verkümmert.

Die Länge der Muskeln und ihre Spannung stehen im direkten Zusammenhang mit Schmerzen und Blockaden. Mit den speziellen Gerätestationen des five® Konzepts in Leonberg trainiert man seine Beweglichkeit mit dem Ziel, die volle Bewegungsfreiheit wieder zurückzuerlangen und sogar zu erhöhen.
five® ist ganzheitlich und betrachtet nicht isolierte Muskeln, sondern den Körper des Menschen in seiner Gesamtheit. Somit verbessert five® nicht nur das körperliche Wohlbefinden und die Muskelfunktion, sondern es hat eine ganzheitliche Wirkung den kompletten Menschen. five® ist für alle Altersgruppen und auch untrainierte Personen geeignet. Mit der "richtigen" Bewegung können Schmerzen verschwinden, die Flexibilität kann erhöht werden und auch die Lebensqualität verbessert sich.

Weitere Informationen über den Plaza Sports Club Leonberg gibt es unter www.plaza-sportsclub.de

Über den Plaza Sports Club

Das Fitnessstudio Plaza Sports Club in der Berliner Straße in Leonberg bietet die effektivsten

Fitness-, Trainings- und Entspannungsmethoden in moderner, freundlicher Atmosphäre. Neben Fitness-, Hantel- und Zirkeltraining, Vibrationstraining mit PowerPlate™ und Slendertone™, Abnehmtraining und Ernährungsberatung umfasst das Angebot auch gesundheitsorientierte Kurse und Trainingsmethoden, z. B. Rückenfitness-Kurse. Der gemütliche Wellnessbereich lädt zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Das umfangreiche Kursangebot bietet neben Kursen wie beispielsweise Bauch-Beine-Po auch lizenzierte Original-Kurse von Les Mills wie Bodypump™ , GRIT™, Bodybalance™, CX-Worx™, Bodycombat™ sowie Tae Bo™, Zumba Fitness®, Schwinn Cycling und viele mehr. Weiterführende Informationen über den Plaza Sport Club Leonberg gibt es unter www.plaza-sportsclub.de

Pressekontakt

Herr Lazo Tanakopoulos
Plaza Sports Club GmbH
Berliner Str. 49
71229 Leonberg
Telefon: 07152 / 92 75 55
info@plaza-sportsclub.de
www.plaza-sportsclub.de

Agenturkontakt

Herr Nikolai Tauscher
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251 / 97 85 52
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de