

## Gemeinsam für ein gesundes Leben

Benötigt Ihr Rücken ein zielgerichtetes Aufbau-Training, um den Belastungen Ihres Alltages gerecht zu werden? Wünschen Sie sich endlich wieder ein Leben ohne Rückenschmerzen?

Wir empfehlen für die beste Wirksamkeit eine Mindesttrainingsdauer von 3 Monaten bei einer Durchführung von mindestens 2 Trainingseinheiten à 60 Minuten pro Woche.

Dies entspricht ungefähr 26 Trainingseinheiten mit den MEDX-Geräten im Behandlungszeitraum. Das Training mit den MEDX-Geräten findet als Gruppentraining mit bis zu 5 Personen oder auf Wunsch als Personaltraining in 1-zu-1-Betreuung durch einen erfahrenen Therapeuten statt.

### Trainingsschema für einen 3-monatigen Trainingszyklus:

*Eingangsdagnostik:* Anamnese, Analyse von Kraft und muskulären Dysbalancen, individuelle Einstellung der Geräte, Trainingsplanerstellung

*Trainingseinheit 1:* funktionelles Bewegungsscreening

*Trainingseinheit 2-12:* Grundlagentraining

*Trainingseinheit 13:* Verlaufsdiagnostik und Training

*Trainingseinheit 14-25:* Aufbautraining

*Trainingseinheit 26:* Abschlussdiagnostik

### Kosten:

Das MEDX-Training gehört zu den Selbstzahlerleistungen und wird nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet.



Wünschen Sie weitere Informationen oder haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an, wir vereinbaren gerne einen persönlichen Beratungstermin.

## STADLERmed

PRAXIS FÜR  
FUNKTIONELLE MEDIZIN UND ORTHOPÄDIE  
Dr. med. R. Bonmann

Chirotherapie, Osteopathische Verfahren,  
Akupunktur, Sportmedizin  
Mitglied:

Europäische Gesellschaft für Funktionelle Medizin  
Ärztegesellschaft für Klinische Metalltoxikologie

Käthe-Kollwitz-Ring 30 | 59423 Unna  
Ansprechpartnerin: Frau Laura Manikowski  
Tel.: 02303-251320  
Email: l.manikowski@orthomed-unna.de

## Rücken- oder Nackenschmerzen? Schwache Rückenmuskulatur?

Den Schmerz ursächlich behandeln mit MEDX-TRAINING:  
Für einen schmerzfreien Rücken durch Stabilisierung und Kräftigung der tiefliegenden Rückenmuskulatur



## Rückenschmerzen – ein Problem der Dysbalance

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzsyndromen unserer Zeit und führen zu starken Einschränkungen der Lebensqualität.

Rückenschmerzen werden häufig durch muskuläre Dysbalancen, also fehlende muskuläre Stabilität bei gleichzeitiger Verspannung der Muskulatur hervorgerufen.

Diese Faktoren werden besonders durch Fehlbelastung, häufiges Sitzen und Bewegungsmangel verstärkt. Fehlt es der tiefliegenden Muskulatur der Wirbelsäule, genannt autochtone Rückenmuskulatur, an Kraft & Funktionalität, so kann die Wirbelsäule durch diese nicht richtig stabilisiert werden. Die größeren, oberflächlichen Muskeln versuchen dann diese Aufgabe zu kompensieren, für die sie eigentlich nicht gedacht sind. Dadurch werden diese Muskelgruppen stetig überfordert und verspannen sich. Diese muskuläre Dysbalance als Kombination aus fehlender Stabilität und der daraus folgenden muskulären Verspannung ist die häufigste Ursache von Rücken- und Nackenschmerzen.

## Training der autochtonen Rückenmuskulatur

Für eine schmerzfreie, gesunde, stabile und bewegliche Wirbelsäule ist es besonders wichtig die Tiefenmuskulatur entsprechend zu trainieren, um muskuläre Dysbalancen abzubauen. Nur wenn die



se kleinen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule verlaufen, ausreichend gestärkt werden, können sie ihre Funktion richtig erfüllen. Bei richtiger Funktion kann die Wirbelsäule stabilisiert werden und so Schmerzen verringert werden.

Um diese Tiefenmuskulatur mit Training effektiv zu kräftigen, müssen diese Muskelgruppen in ihrer Funktionsweise isoliert werden. Das ist mit herkömmlichen Gerätetraining oder anderen Körperübungen nicht möglich.

## Schmerzfreiheit, Beweglichkeit, Belastbarkeit durch Training mit MEDX

Die Trainingstherapie mit den Geräten von MEDX besticht durch ihre besondere, patentierte Bauweise. Nur so kann die autochtone Rückenmuskulatur gezielt isoliert und wirkungsvoll trainiert werden.

Die Therapie mit MEDX bietet ein zielgerichtetes Kraftaufbautraining zur Aktivierung & Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Hierdurch kann neben der Stabilisierung die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule verbessert und nachfolgend Schmerzen verringert werden.



### MEDX Lumber Extension

- Für die tiefliegende Muskulatur um die Lendenwirbelsäule
- Computergesteuerte Kraftkurve
- Individuelles Trainingsgewicht
- Progressiv erhöhter Trainingswiderstand

### MEDX Cervikal Extension

- Gleiches Trainingsprinzip
- Für die tiefliegende Muskulatur um die Halswirbelsäule
- Gegen den typischen „Handy-Nacken“
- Aufrechte Körperhaltung



## Individuelles Trainings- und Therapiekonzept

Bevor ein Training durchgeführt wird, sollte eine ausführliche Eingangsdiagnostik erfolgen. Die Eingangsdiagnostik dient der Analyse von muskulären Dysbalancen und dem Aufdecken von Schwachstellen der Körperstatik. So kann eine individuelle Trainingsplanerstellung und Trainingssteuerung umgesetzt werden, um den einzelnen Problemen des Patienten gerecht zu werden.

Das nachfolgende Training wird ebenfalls in einer 1:1-Betreuung durchgeführt, um den maximalen Trainingserfolg durch eine persönliche Betreuung zu gewährleisten.