

Joggen und Walken Sie richtig? Richtiges Trainieren ist wichtig!

Betreuung und Überwachung Ihres Trainingsverhaltens nach Dorn

Fitness und Bewegung sind feste Begriffe in unserem Alltag.

Der hohe Anteil sitzender und bewegungsarmer Tätigkeiten lässt die Menschen joggen, walken und vielfältig trainieren.

Dahingehend gilt es, einige wichtige Aspekte zu beachten, um letztlich dem Körper mehr zu nützen als zu schaden. Bei erhöhtem körperlichen Anspruch ist die Atmung als Hauptregulator unseres Säure-Basen-Haushaltes entscheidend.

Der Stand von Wirbeln und Gelenken ist statisch entscheidend für einen positiven Trainingseffekt. Das gilt für alle Sportarten.

Dem Körper hohe Leistungen abzuverlangen setzt allerdings ideale Voraussetzungen voraus. Bei Beckenschiefstand, Skoliosen und Beinlängedifferenz werden Knie, Füße und Hüftgelenke ungünstig belastet, die Bandscheiben einseitig gestresst.

Die Dorntherapie ermöglicht bei Fehlhaltungen wichtige Hinweise zu einer sinnvollen Belastung zu geben. Die Behandlung nach Dorn zielt darauf ab, den Körper langfristig in die optimale Position zu bringen.

Eine umfassende Information und spezifische Übungen bewirken ein tiefes Verständnis für die eigene Statik und begünstigen muskuläre Veränderungen, die die korrigierte Haltung stützen, ein optimales Training gewährleisten sowie Abnutzungen und Schmerzen als Folge falscher Beanspruchung vorbeugen.