



Ihre
PhysioNetzwerk-Praxis:



PhysioNetzwerk®

Nackentriathlon

Nackentriathlon

Nackentriathlon

- ✘ Computergestützte Trainingssteuerung.
- ✘ Persönliches Übungskonzept über 52 Wochen.
- ✘ Ein „personal trainer“.
- ✘ 1 Jahr Training auf wöchentlicher Basis.
- ✘ Eingangsuntersuchung nach ärztlicher Unbedenklichkeitsbescheinigung.
- ✘ Fortlaufende Beratung.

Der Nackentriathlon wird angeboten in vielen fortschrittlichen Physiotherapie-Praxen, Krankenhäusern und Rehazentren. Die Personaltrainer sind in diesem modernsten Rehabilitationssystem geschult.

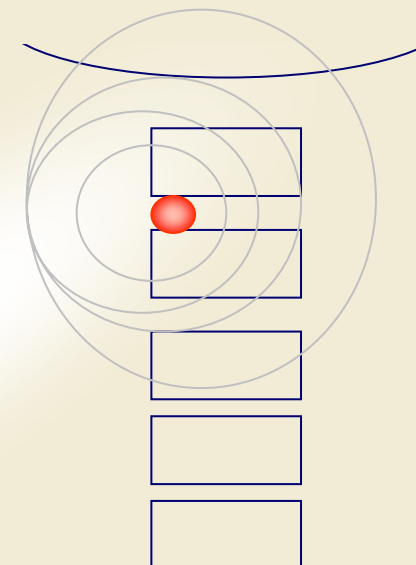
Die Grundlagen des Nackentriathlons sind in mehreren Studien belegt und zeigen, dass Schonung keine Lösung bei der Behebung oder Vermeidung von Nackenproblemen ist.

Für Informationen über Kosten, Dauer und Ablauf des Nackentriathlons wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Praxis. Weitere Info finden Sie unter:

www.physio-netzwerk.de

Info

Nackentriathlon



PhysioNetzwerk



Nackentriathlon



Die Spielregeln

Die Spielregeln der Adaptation:

48 Trainingseinheiten nach Plan

„ Alles oder Nichts“ Regel:
es gibt kein Teilprogramm mit Erfolg

Zeitweilige Beschwerden sind kein Grund die Therapie komplett abzubrechen

Die Teilnehmer

Indikationen / Kontra-Indikationen

Patienten mit Nackenbeschwerden ohne ernste Komplikationen

Betroffene, die bereit sind 1 Jahr systematisch und intensivst an Ihrer Gesundheit zu arbeiten

Personen, die überzeugt sind, dass harte Arbeit sich lohnt

Die Qualifikation

Der Nackentriathlon ist nicht geeignet für:

Patienten, die meinen, dass passive Methoden wie z.B. Massage, Elektrotherapie die einzige Lösung sind

Patienten, die meinen, dass Bewegung und Belastung schlecht für ihren Nacken sind

Patienten, die meinen, dass ernste Nackenbeschwerden sich nicht ändern können