



Ihre  
PhysioNetzwerk-Praxis:



Rückentriathlon

Rückentriathlon

Rückentriathlon

Info

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

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

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

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

[www.physio-netzwerk.ch](http://www.physio-netzwerk.ch)



# PhysioNetzwerk®

Die Rehaspezialisten

## Rückentriathlon



### Die Spielregeln

#### Die Spielregeln der Adaptation:

100 Trainingseinheiten nach Plan in 100 Stufen

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

Zeitweilige Beschwerden sind kein Grund die Therapie komplett abzubrechen

### Die Teilnehmer

#### Patienten: Indikationen / Kontra-Indikationen

Patienten mit Rückenbeschwerden 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 Rückentriathlon 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 Rücken sind

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