

Liebes Mitglied,

nachdem der Herbst mit großen Schritten einzieht ist es Zeit über dein Training und der Stärkung deines Immunsystems nachzudenken.

Dein Potenzial ist Grenzenlos!

Grenzen können jeden Tag versetzt und neu definiert werden. Ziele können jeden Tag hinterfragt werden und Hindernisse aus dem Weg geräumt werden.

Unsere Gesundheit, unser Lebensglück und Erfolg sind umso leichter zu erreichen, je besser sich unser Körper anfühlt. Unabhängig von Alter oder Verfassung sind Verbesserungen des körperlichen Zustandes lebenslang möglich.

Esse frische natürliche Lebensmittel, Fleisch und Gemüse, Nüsse und Samen, wenig Früchte, wenig Weizen und kein Zucker!

Esse genug um Deine Energie für den Tag zu erreichen aber kein Körperfett aufzubauen.

Trainiere Abwechslungsreich

Mische diese Übungen in allen möglichen Variationen

Routine ist der Feind

Halte Dein Training kurz und intensiv

Hast du den richtigen Trainingsplan?

Neue Ziele?

Möchtest du Veränderung?

Macht dir das Training Spaß?

Brauchst du neue Reize?

Sprich deinen Trainer an oder sende uns eine mail an

service@platinumsports.de

ES IST UNS IMMER EIN FEST MIT DIR! ♥

WE LOVE TO TRAIN YOU



Persönlich. Herzlich. // Wir für Deine Gesundheit



PLATINUM[®]
SPORT UND WELLNESS



SAUERSTOFF

aufgrund der aktuellen Lage werden wir auch jetzt zusätzlich unsere Trainingsräume und Kursräume intensiver Lüften

deswegen denkt gerade jetzt daran euch vielleicht eine Jacke oder Pulli mitzubringen.



BLOCKIERTES ISG?!

Eine der häufigsten Diagnosen

Die Iliosakral-Gelenk-Blockade gehört zu den häufigsten Diagnosen, die von der herkömmlichen Medizin bei Schmerzen im Bereich des unteren Rückens und Gesäß gestellt wird. Sie treten bei 7 von 10 Menschen mindestens einmal im Laufe des Lebens auf. Man geht von verschiedenen Ursachen aus. Dysbalancen durch Beinlängenunterschiede, Fehl- und Überbelastungen wie zu schweres Heben, falsches Sitzen, Übergewicht, Schwangerschaft oder Krankheiten sollen dazu führen, dass dieses Gelenk die Schmerzen und das Blockadegefühl erzeugen.

Wie so oft wird bei Schmerzen davon ausgegangen, dass Gelenke in diesem Bereich dafür verantwortlich sind. Selbst wenn der Schmerz nur in deren Nähe liegt. Auch bei der Einstrahlung ins Bein oder in den Rücken wird häufig die ISG-Blockade verantwortlich gemacht. Stellt man zusätzlich dessen Arthrose fest, kann es bis zur operativen Versteifung des Gelenkes kommen. In diesem Fall wird dann die Blockade des ISG, die vorher als Ursache der schlimmen Beschwerden galt, sozusagen „fest eingebaut“. Diese Logik muss man erst einmal verstehen.

Wir gehen bei unserer Schmerztherapie völlig anders mit dem Phänomen der ISG-Blockade um. Natürlich spielen bei ihrer Entstehung Überspannungen und Verkürzungen der Muskeln und Faszien die Hauptrolle. Diese zu hohen Kräfte schränken die kleinen Bewegungen des ISG, vor allem aber des Rückens und der Hüfte immer mehr ein, da die beteiligten Muskeln und Faszien beide ebenfalls überspannen. Der zu hohe Druck auf das ISG führt langfristig zur Arthrose. Die Schmerzen resultieren aus Muskeln, die vor Erschöpfung brennen und aus so genannten Alarmschmerzen, welche die Bewegungen unterbinden sollen, die zur weiteren Verschlechterung der Gelenküberlastung führen.



Miguels Heidelbeer Vitamin Shake des Monats

0,3 → 3,00 €

0,5 → 3,50 €