

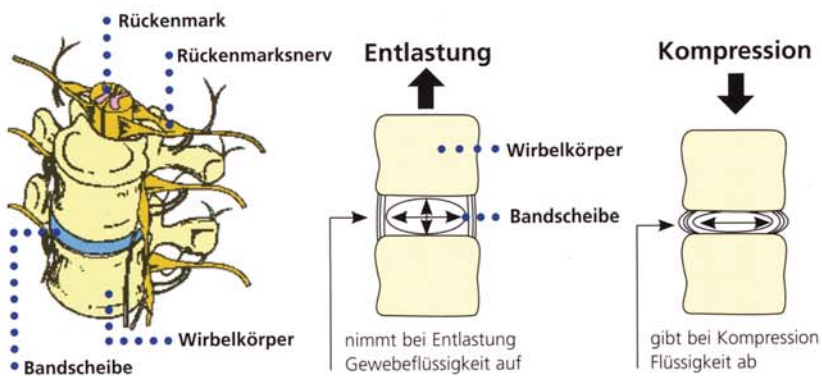
## Bandscheiben und Gelenke

Rückenschmerzen sind für viele Menschen eine alltägliche Erfahrung und Last. Viele sind sich nicht wirklich bewußt, daß gerade der Bewegungsmangel eine wesentliche Ursache dafür ist.

Die Bandscheiben werden nicht durchblutet. Deshalb ist die „Schmierung“ durch Gewebeflüssigkeit ganz entscheidend. Nur so kann das Knorpelgewebe der Bandscheiben elastisch bleiben und funktionieren. Auch hierfür ist Bewegung auf dem Trimilin einfach ideal. Durch den ständigen sanften Druckwechsel wird die Gewebeflüssigkeit herausgepreßt und wieder eingesaugt. Besser können Sie den Stoffwechsel der Bandscheiben nicht anregen. Gleichzeitig wird automatisch die gesamte Stütz Muskulatur entlang der Wirbelsäule stimuliert und trainiert.

Können Sie sich ein besseres Rücken-Trainingsprogramm vorstellen?

## Die Wirbelsäule



### Immer mehr Deutsche leiden unter Rückenschmerzen

Eine vom BKK-Bundesverband in Essen veröffentlichte repräsentative Langzeitstudie zeigt in den letzten acht Jahren eine Verdoppelung der Zahl der Menschen mit ständigen Schmerzen.



Partnertraining ist wunderbar entspannend für Rücken, Schultern und Arme.



Durch Gewichtsverlagerung und leichtes Schwingen wird die Wirbelsäule schonend mobilisiert.

## Gelenke schonend Joggen bei jedem Wetter

Das Knochen system ist der starrste Teil unseres Körpers. Daher sind die Knochen am empfindlichsten für Schocks und Traumen. Jogging auf hartem Boden ist daher nicht für jeden empfehlenswert. Das Ergebnis sind oft Schäden an Fuß-, Knie- und Hüftgelenken oder an den Bandscheiben. Beim Training auf dem weich federnden, elastischen Trimilin erreichen Sie alle positiven Effekte des Joggens ohne die schädlichen Auswirkungen des harten Bodens.

Training auf dem Trimilin stärkt die Knorpel der Gelenke, erhöht die Produktion roter und weißer Blutkörperchen im Rückenmark und die Anzahl collagenhaltiger Fasern für einen stärkeren und besseren Schutz der Gelenke.

„Bei meiner Frau stand vor 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Jahren eine Hüftoperation an, da sie unendliche Schmerzen hatte. Nach langem Zureden fingen wir mit einer Minute täglichem Hüpfen an. Heute, nach 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Jahren, hüpfte meine Frau täglich 15-20 Minuten. Es gibt keine Schmerzen an dem Hüftgelenk oder an der Bandscheibe. Eine OP ist vergessen.“

Günther L., Harrislee