medius
medizinische fitness

Deine Hilfe zur Selbsthilfe

THERAPEUTISCHES TRAINING ONLINE

therapeutisches training

www.medius-fitness.de

medius
medizinische fitness

THERAPEUTISCHES TRAINING ONLINE

Die meisten Schmerzen können beseitigt werden

über 90 % der Schmerzen haben fasziale und muskuläre Ursachen.

Das sind funktionelle Schmerzen, die unabhängig von strukturellen Schädigungen entstehen und desewegen auch trotz schon eingetretener Schädigung dauerhaft beseitigt werden können.

Wer Schmerzen bekämpfen will, braucht Wissen und Kenntnisse

Nur wer die Zusammenhänge kennt, ist dazu in der Lage, diese Schmerzen ursächlich und auf natürliche Weise, also ohne Einsatz von Schmerzmittel oder Operationen, dauerhaft zu beseitigen.

hilft bei:

- Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Hüftbeschwerden
- Knieschmerzen

Inhalte therapeutisches training

medius medizinische fitness

THERAPEUTISCHES TRAINING ONLINE

1. Osteopressur oder Osteopressur light

spezielle Druckpunkte werden aktiviert und reduzieren dadurch den Zug der Muskulatur

2. Enpassdehnungen und Kräftigungen

ein spezielles Übungsprogramm löst Verklebungen der Faszien und kräftig die jeweilige Muskulatur in die Länge

3. Faszienrollmassage

durch das Ausrollen und behandeln mit der Faszienrolle, wird alte Zellflüssigkeit beseitigt und ausgewählte Rezeptoren stimuliert

medius
medizinische fitness

THERAPEUTISCHES TRAINING ONLINE

damit Du Dein Leben wieder genießen kannst

therapeutisches training

www.medius-fitness.de