



Neue Hilfe bei Verspannungen und Rückenschmerzen

Mit der „BALLance“-Methode

Dr. Tanja Kühne | New Balls Training Concepts GmbH

Leiden Sie auch manchmal unter Verspannungen und Rückenschmerzen? Dann geht es Ihnen wie 80 Prozent der Deutschen. Mit der neuen „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode können Sie innerhalb kurzer Zeit erstaunliche Erleichterung für Ihre Beschwerden erfahren. Die Methode wird gezielt bei Verspannungen und Rückenbeschwerden eingesetzt und kann an fast jedem Ort durchgeführt werden.

Die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode ist eine Kombination aus dem speziell dafür entwickelten Trainingsgerät und aus über 40 Gymnastik- und Atemübungen für die Wirbelsäulen-Abschnitte Nacken, Schultern, Hüfte, Gesäß und Oberschenkel. Die Übungen bringen schnelle Entlastung für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke und nehmen direkten Einfluss auf die Faszien. Durch die leichte Umsetzung und schnelle Wirksamkeit ist diese Methode bei Anwendern sehr beliebt.

Mithilfe eines Kleingerätes, des „BALLance“, wird durch gezieltes „Berollen“ von Rücken oder Nacken ein Reiz auf den betroffenen Bereich aufgebracht, der eine reflektorische Entspannung der Muskeln und Faszien auslöst, und zwar bereits bei der ersten Anwendung. Die Kernübung der Methode ist das gezielte Berollen in Rückenlage, im Bereich der Brustkyphose.

Diese Methode ist auch deshalb so interessant, da sie nicht nur in der Therapie eingesetzt wird, sondern auch zu Hause angewendet werden kann. Nach Einweisung in die Benutzung des Geräts kann man sich sogar teilweise am Arbeitsplatz selbst behandeln. Die Methode trägt auch zur Entlastung der Therapeuten selbst bei, denn sie schont die Hand- und Sattelgelenke.

Viele Teilnehmer an „BALLance“-Kursen berichten von einem direkten Entspannungseffekt an den betroffenen Stellen, mehr Wohlbe-



Verlosung

Gewinnen Sie eines von 3 „BALLance“-Trainingsgeräten inklusive einer Einweisung! Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der **Telefonnummer 04284/9269994** oder mit einer **E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de** registrieren und Sie nehmen an der Verlosung teil.



finden und einem besseren Haltungsgefühl, denn die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode verändert die Haltung des Anwenders direkt und unmittelbar. Das Hauptziel der Methode ist die Reduktion des sogenannten BWS-Kyphose-Stresses. In der Folge werden auch die häufig assoziierten Hyper-Lordosen im HWS- und LWS-Bereich reduziert (siehe Abbildungen). Die Bandscheiben werden dadurch dekomprimiert, also entlastet. Diese Wirkung wird im ersten Schritt über die Dehnung der Rumpfstrecker und eine Dehnung der Rumpfbeuger erreicht. Im nächsten Schritt findet eine natürliche Aufrichtung der

Brustwirbelsäule, also eine Reduktion der Kyphose statt, begleitet von einer kompensatorischen Schwingungsreduzierung im HWS- und LWS-Bereich.

Die ersten Physiotherapie-Schulen haben die neue Methode bereits in ihren Lehrplan aufgenommen, weil die positiven Effekte auf Muskulatur und Faszien bei Patienten und die Gelenkentlastung bei Therapeuten überzeugend sind. Eingesetzt wird die „BALLance“-Methode primär in der Schmerztherapie, der Haltungsänderung und in der Entspannung.



Kernübung für den Brustwirbelbereich



Platzierung des BALLance-Geräts



Ausgangssituation: verstärkte Lordose der LWS



Eine deutliche Reduzierung der LWS-Lordose tritt bereits nach 15 Minuten ein

Kontaktinformationen

Dr. Tanja Kühne
 Geschäftsführerin
 New Balls Training Concepts GmbH
 Borkener Str. 64
 46284 Dorsten
 ☎ 02362/9835122-1
 ✉ mail.kuehn@ballance-concepts.de
 🌐 www.ballance-concepts.de

Mehr Informationen über die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode finden Sie im Internet unter www.ballance-concepts.de. Dort gibt es auch einen Film über die Anwendung, Übungsvideos und eine Möglichkeit zum Bestellen des BALLance-Geräts.



Ihrem Rücken zuliebe



Das AGR-Gütesiegel

Qualitätsmerkmal
 für rückenfreundliche
 Alltagsprodukte

www.agr-ev.de

