



Wir stärken Ihren Rücken.

Rückenschmerzen zählen zu einem der häufigsten Volksleiden unserer Zeit. Grund hierfür sind einseitige Belastungen, Bewegungsmangel und eine meist sitzende Lebensweise. Während Schmerzgeplagte dazu neigen sich lieber zu schonen, verordnen Ärzte anstelle von Ruhe und Entspannung jedoch Bewegung. Denn auch beim Rücken gilt: Wer rastet der rostet und um ein schmerzendes Kreuz zu vermeiden hilft nur Aktivität.

Paddeln schafft einen echten Ausgleich zum Alltag. Denn Paddeln fordert den gesamten Körper, ohne dabei bestimmte Muskel oder Gelenkgruppen zu überfordern oder zu vernachlässigen. Besonders Schulter, Arme und Rücken, sowie die gerade und schräge Bauchmuskulatur werden durch das Training mit Paddlelite® gelenkschonend gestärkt.

Paddlelite® wurde unter ärztlicher Aufsicht für jedes Alter und jede körperliche Verfassung entwickelt. Den großen Unterschied zu herkömmlichen Rudergeräten stellt die für das Paddeln nötige Rotationsbewegung des gesamten Rumpfes dar. Diese rhythmisch rotierende Bewegung des Oberkörpers sichert den Aufbau starker, ausdauernder und gut koordinierter Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule, welche notwendig ist um quälende Rücken- und Wirbelsäulenprobleme zu verbessern und vorzubeugen. Paddlelite® ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, Kraft und Ausdauer und für einen starken Rücken.

Paddlelite® ist die eingetragene Marke, unter der das Unternehmen der TM Technischer Gerätebau GmbH mit Sitz in Neu-Ulm Paddelergometer produziert und vertreibt.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.paddlelite.de