

Spiralstabilisation nach Dr. Smisek



Die Spirale Stabilisation des Körpers ist eine von Dr. Smisek entwickelte Methode, die therapeutisch und vorbeugend, und Abnutzungserkrankungen der Wirbelsäule behandelt.

Das Trainieren mit einem speziellen elastischen Seil ermöglicht eine Kräftigung der Muskulatur mit gleichzeitiger Dehnung und Entspannung der gegenüberliegenden Muskelgruppe.

Die richtige Körperhaltung und der optimale Bewegungsablauf werden geschult.

U.a. folgende Beschwerden werden positiv beeinflusst:

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Skoliose, Schulter, Hüft, Knie- und Fuß Beschwerden sowie Haltungsschwäche

Die zusätzliche Manuelle Therapie hat zum Ziel die verspannten Muskeln zu dehnen und entspannen, und so die Gelenke zu entlasten.

Was wiederum die optimale aufwärts gerichtete Stabilisation des Körpers beim Üben und im Alltag ermöglicht

In Einzel Sitzung oder als Gruppen Angebot

Anmeldungen bei Cathy Knecht Dipl. Physiotherapeutin/Zert. Kinesiologin
071 855 60 00 oder Per E-Mail info@praxis-am-see.ch

Neuromuskuläre Entspannung mit Swingkissen



Eine fachgerechte Lagerung und eine gezielt eingesetzte Technik aus Zug, Dehnung, Schwingungen und Rotation führen zur totalen Entspannung der Muskulatur und somit zur Regeneration der Bandscheiben.

Das für die Therapie entwickelte Swingkissen bewirkt durch seine dynamische Behandlung eine Entlastung der Bindegewebe -Strukturen der Muskeln und Gelenke.

Das Swingkissen in Kombination mit Spiral -Stabilisation ist eine gute Voraussetzung für einen schmerzfreien Alltag

Anmeldungen bei Cathy Knecht Dipl. Physiotherapeutin/ Zert. Kinesiologin
071 855 60 00 oder Per E-Mail info@praxis-am-see.ch