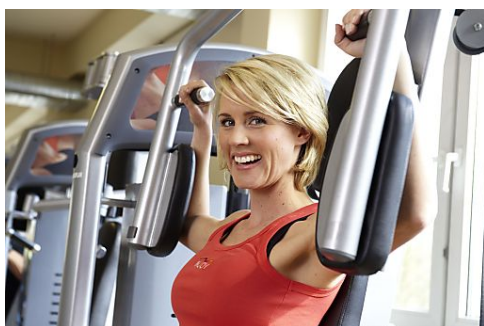


Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März: Muskeltraining für einen starken Rücken



Andreas Thurner, GF INJOY Austria GmbH.

Credit: INJOY Austria GmbH
Fotograf: INJOY Austria GmbH



Tag der Rückengesundheit am 15.3.

Credit: INJOY Austria GmbH
Fotograf: INJOY Austria GmbH



Muskeltraining INJOY.

Credit: INJOY Austria GmbH
Fotograf: INJOY Austria GmbH

Saalfelden (OTS) - Die Anzahl der Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates nehmen im gesamten europäischen Raum sehr stark zu.

Über 14 Prozent aller Krankenstandsfälle der österreichischen ArbeitnehmerInnen mit einer durchschnittlichen Krankenstandsdauer von 22,7 Tagen gehen auf Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems zurück. (Quelle: Fehlzeitenreport 2011 des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger). Treffen kann die Volkskrankheit fast jeden: Denn Probleme mit der Wirbelsäule kommen in allen

Altersgruppen vor. Ursache ist neben Bewegungsmangel, einseitiger Belastung und Übergewicht auch die Arbeit am PC. Doch was hilft wirklich gegen Rückenleiden?

Sportmediziner sind sich einig: Es gibt ein ganz einfaches und sehr wirksames Heilmittel. Gezieltes Muskeltraining beugt Leiden vor und lindert bestehende Schmerzen. "Trainierte Bauch- und Rückenmuskeln können den Rücken entlasten. Sie wirken präventiv und helfen, Rückenprobleme dauerhaft zu bekämpfen. Denn ein aktiver Muskelapparat wirkt stabilisierend und wie ein körpereigenes Schutzschild", sagt Prof. Dr. Elke Zimmermann, Sportmedizinerin an der Universität Bielefeld und wissenschaftlicher Beirat bei INJOY.

"Aktive Muskeln halten gesund, leistungsfähig und stärken das Immunsystem", ergänzt Andreas Thurner, GF von INJOY Österreich anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März. "Wirklich jeder kann etwas für einen gesunden Rücken und stabile Gelenke tun: Mit gezieltem Training kann man seinen Rücken stärken. Das bildet die Basis für ein gesundes, beschwerdefreies Leben bis ins hohe Alter."

Zwtl.: INJOY

INJOY ist Deutschlands und Österreichs führende Fitnessmarke und verfügt über 170 Studios in Deutschland und 37 in Österreich. Alle Studios sind nach einem bewährten Franchisesystem inhabergeführt und stehen für eine qualitativ hochwertige und umfassende Betreuung der Mitglieder durch bestens ausgebildetes Personal. Rund 200.000 Mitgliedern vermittelt INJOY auf diese Weise einen aktiven und gesunden Lebensstil. Zur Markenfamilie von INJOY gehören die Untermarken "INJOY Lady" (spezielle Studios für Damen) und "INJOY med" (medizinisch orientierte Anlagen).

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Andreas Thurner

Tel. +43 (0) 6582 71691, Mobil: +43 (0) 664 2868910

a.thurner@injoy.at, www.injoy.de.

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/13460/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0032 2013-03-05/09:00

050900 Mär 13

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20130305_OTS0032