

Der Figurtipp vom RehaConcept:

# Bauch einziehen!

Stellen Sie sich vor, Sie begegnen David Beckham, diesem durchtrainierten, gut aussehenden Helden des Fußballs. Was tun, um eine gute Figur zu machen? Männer wie Frauen reagieren auf dieselbe, ganz natürliche Weise – sie ziehen den Bauch ein und machen damit automatisch eine gute Figur ...

„Beim Baucheinziehen richtet sich das Becken auf, man wirkt dadurch schon auf den ersten Blick schlanker. Es bewirkt darüber hinaus eine korrigierte Lendenwirbelsäule und somit einen Schutz der Bandscheiben“, verrät Niels Backe vom RehaConcept und noch einiges mehr: „Bauch anspannen, einziehen und fest machen ist ein hochwertiges und kostenloses Bauchmuskeltraining, das sogar auf Dauer eine gute Figur macht, denn „Bauchspannung“ heißt ja nichts anderes als die Bauchmuskeln anzuspannen. Wenn Sie die zusammen mit der Beckenaufrichtung sooft wie möglich halten, egal ob Sie stehen, gehen, laufen, sitzen, heben oder tragen, zeigt das tatsächlich Wirkung.“

Wer sich nun fragt, wie das Ganze im täglichen Leben ohne David Beckham funktioniert und was man sonst noch für die Muskeln – nicht nur für die des Bauches – tun kann, für den oder die ist ein Besuch im RehaConcept genau richtig. Das ambulante Rehazentrum, das übrigens allen Bad Oeynhausenern mit und ohne ärztliche Verordnung offen steht, befindet sich im schönen, frisch renovierten Badehaus II im Kurpark Bad Oeynhausens. Das RehaConcept ist eine Praxis für Krankengymnastik, Massage und physikalische Therapie für die Rehabilitation, also die Wiederherstellung körperlicher Fähigkeiten, nach orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, nach chirurgischen Eingriffen oder Sportverletzungen.

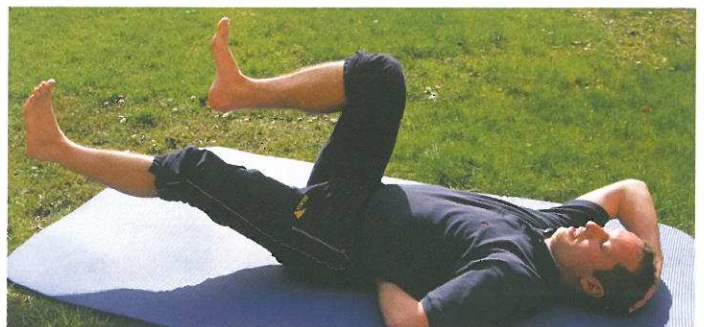
„Darüber hinaus bieten wir ein umfangreiches Fitnesstraining und Gruppenkurse zum Teil in Kooperation mit

dem Club Vital und dem Kneipp-Verein für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen“, informiert der examinierte Krankengymnast Backe. Bei allen Angeboten stehen die persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Besuchers im Mittelpunkt. Dass alle Übungen und Aktionen richtig und effizient durchgeführt werden, darauf achtet das Fachpersonal vom RehaConcept und hilft so, Verletzungen zu vermeiden. Diplom-Sportlehrer Martin Schulz, begleitet beispielsweise die Übungen an den Geräten und gibt so manchen Tipp, damit das Training noch mehr Spaß macht und möglichst viel Abwechslung bietet.

Nach getaner Arbeit, ob an den Geräten im Fitnessbereich oder im Job, kann man sich – auch ohne Rezept einfach gegen Barzahlung – im RehaConcept so richtig bei Fango und Massage verwöhnen lassen.



Mit dem Thera-Band lässt sich der Körper effektiv trainieren. Niels Backe vom RehaConcept zeigt im Garten des Badehauses II, wie Muskeln richtig fit werden.



▼ **Das RehaConcept im Badehaus II ist von montags bis donnerstags von 8.00 bis 20.00 Uhr und am Freitag von 8.00 bis 15.00 Uhr geöffnet.**



Gut für die Bauchmuskeln: Hinlegen, zur Kontrolle der Haltung eine Hand im Rücken, eine auf den Kopf. Beine im Wechsel anziehen – halten – strecken.