

## WORKOUT



### Damit der Rücken nicht zum größten Feind wird: Trainieren mit Paddlelite®

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.

### To prevent the back from becoming your main enemy: Workout with Paddlelite®

Back pain ranks among the most widespread diseases in our time. The reason for this are one-sided activities, lack of exercise and a mostly sedentary behaviour. Whereas people suffering from pain preferably tend to be easy on their body, doctors prescribe physical exercises instead of calm and relaxation. Since it is also true for the back: A rolling stone gathers no moss and the only remedy to avoid a painful back is activity.

Paddling creates a real balance to everyday life. Since paddling is a challenge for the entire body without overstraining certain muscle and joint groups or ignoring them.

The workout by Paddlelite® particularly contributes to strengthening the joints of shoulder, arms and back, as well as the straight and oblique muscular abdominal system in a gentle way.

Paddlelite® has been developed under medical supervision for any age and physical condition. The important difference in contrast to conventional rowing machines is the rotary motion of the entire torso necessary for paddling. This rhythmic rotating motion of the upper part of the body ensures the build-up of a strong, enduring and well coordinated muscular system in the vertebral column, necessary to improve physical fitness and prevent agonizing back and vertebral column problems. Paddlelite® is an integral workout for body and soul, strength and endurance and for a strong back.



- ✓ Optimal zur Stärkung des Rückens  
*Perfect to strengthen the back*
- ✓ Gelenkschonendes Herz-/Kreislauftraining  
*Joint gentle cardio-vascular training*



Paddlelite®  
Böttgerstraße 13  
89231 Neu-Ulm  
Germany  
info@paddlelite.de  
www.paddlelite.de

**Paddlelite®**  
BALANCING POWER