ATEMMUSKULATUR TRAINIEREN – NEU IN LUZERN BEI GRAF TUT GUT!

Jetzt in Luzern: Kostenlos bei Atemtrainings-Studie mitmachen

Im Gesundheitscenter **«GRAF tut gut»** in Luzern entstehen die ersten AtemLounges in Luzern. Das Training der Atemmuskulatur ist wichtiger Bestandteil eines gesamtheitlichen Gesundheitstrainings.

Wieso die Lunge trainieren?

Ganz korrekt wird nicht die Lunge selber, sondern die Muskeln, welche das Ein- und Ausatmen ermöglichen, trainiert. Man spürt innerhalb von 6 Wochen bereits eine deutliche Verbesserung, bei Kurzatmigkeit nach Lungenerkrankungen, Treppensteigen, Wandern und im Sport.

Kann ich nicht einfach wandern oder treppensteigen?

Der Trainingsreiz auf die Skelettmuskulatur ist im Verhältnis zum gezielten und überwachten Training mit der P100 von IDIAG deutlich geringer. Speziell für Personen nach Lungenerkrankungen, die noch nicht in der Lage sind, zu wandern oder treppenzusteigen, wird so ein sanfter Einstieg ermöglicht.

Wie funktioniert die Studie?

Anrufen, Termin ausmachen für eine ganzheitliche Analyse, mit einem einfachen Eintrittstest zur Bestimmung des Lungenvolumens und der Kraft der Atemmuskulatur. Der zeitliche Aufwand ist ca. 60 min für den ersten Termin. Studienteilnehmende traineren während 6 Wochen mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche. Eine Einheit dauert je nach Bedarf 15–45 Minuten.

Bis zu welchem Alter kann ich mitmachen?

Personen, die ihre Atemleistung verbessen möchten, sei es im Sport, Alltag oder in der Rehabilitation. Grundsätzlich alle Alterskategorien von 15–95.

Ich bin interessiert. Wie mache ich mit?

Einfach anrufen und Info-Termin vereinbaren: **041 360 05 22.**

40 Personen gesucht! Teilnahme an Atemtrainings-Studie Kostenlose Ganzkörperanalyse

- Teilnahme an Atemtrainings-Studie
- detaillierte Körperanalyse, Verhältnis Muskel- zu Fettmasse, Anteil und Entwicklungsprognose, viszerales Fett
- Klärung muskulärer Dysbalancen
- Analyse des Wasserhaushaltes
- Teilnahme an Atemstudie
- 6 Wochen kostenlos trainieren in der AtemLounge

GRAF
tut gut

Jetzt Termin vereinbaren
041 360 05 22

info@graftutgut.ch
www.graftutgut.ch