

Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat

Seit 1995 leite ich mehrmals pro Woche eigene Kurse. Aufgrund der über Jahre hinweg gleich bleibend guten Erfahrungen und empirisch gesicherten Ergebnisse, halte ich recabic-Training für besonders geeignet, in der breiten Bevölkerung einen aktiven Gesundheitsprozess erfolgreich zu unterstützen und gleichzeitig Motivation und Eigenverantwortung zu fördern. Das Programm bietet eine einzigartige, organübergreifende vorbeugende und regenerierende Wirkung bei den immer mehr um sich greifenden chronischen Zivilisationskrankheiten des Herz-Kreislaufsystems sowie des Bewegungsapparates.

Herz-Kreislauf-System

Kräftigung und Elastisierung der Atemmuskulatur, insbesondere des Zwerchfells. Steigerung der kardiopulmonalen Ausdauer (Herz-Lungenkreislauf) und der Durchblutung im Gesamtorganismus. Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe in den unteren Extremitäten sowie des Lymphflusses im Gesamtorganismus. Günstige Beeinflussung der Blutdruckregulation.

Bewegungsapparat

Kräftigung und Elastisierung der Muskulatur des Schultergürtels und des Nackens, der paravertebralen Muskulatur (beidseitig der Wirbelsäule) sowie der Beckengürtel- und Beinmuskulatur. Behebung der Minderdurchblutung und Aktivierung des Stoffwechsels in der gesamten Muskulatur. Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit in allen Segmenten Entlastung der Bandscheiben. Bewegungsharmonisierung der Wirbelsäule und der großen Gelenke durch sanfte Mobilisation.

Fazit

Ich halte recabic-Training wegen der problemlosen Durchführung und der komplexen Wirkung für ein ausgezeichnetes sporttherapeutisches Programm. Recabic-Training erfüllt alle Anforderungen für eine umfassende Prävention sowie Regeneration und Wiederherstellung bei chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat und im Herz-Kreislaufsystem. Es bewirkt eine imponierende Aktivierung und Leistungssteigerung beim Leistungsschwachen und kann besonders empfohlen werden.

*Hans Jürgen Noblé Oberstabsarzt /
recabic-Trainer Wassenach, 2001*