

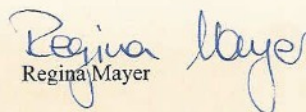
Stellungnahme: Salsero Gesundheitsstuhl

Wir benutzen den Salsero Gesundheitsstuhl nun seit mehreren Monaten in unserem Studio. Er passt gut zu unserer Arbeit mit dem Gyrotonic Expansion System®, da auch hier eine dreidimensionale Bewegungsmöglichkeit gegeben ist.

Das Training auf dem Salsero verlangt die Aktivierung der Becken- und Rumpfmuskulatur. Diese führt zu einer besseren Wahrnehmung und Stabilisierung der Körpermitte und unterstützt dann die Aufrichtung der Wirbelsäule. Von hier aus können Bewegungsabläufe zur Schulung der Koordination, zur Steigerung des Muskelaufbaus und der Beweglichkeit ausgeführt werden.

Hierbei sind Übungen in allen Schwierigkeitsgraden möglich. Das Trainieren auf dem Salsero macht Spass und ist auch hervorragend für jeden geeignet, der zu Hause oder im Büro etwas Positives für seine Gesundheit tun möchte.


Aline Goeppert


Regina Mayer