



Die tieferliegende Streckmuskulatur der Wirbelsäule ist von altersbedingten Abbauprozessen am stärksten betroffen. Selbst bei sportlich hochaktiven Menschen ist diese so wichtige Muskulatur, die die Wirbelgelenke stützen und wie ein Panzer vor Erschütterungen schützen soll, häufig verkümmert.

Der Grund dafür, dass Sport und Gymnastik den durch sitzende Tätigkeit oft noch beschleunigten Abbau weder aufhalten noch ihm entgegenwirken können, liegt darin begründet, dass gerade diese Muskulatur nur durch ein isoliertes Training richtig erreicht wird.

Dazu bedarf es einer Fixierung, die die Beckenrotation ausschaltet und noch dazu einer Technik, die die Muskulatur mit dosierbarem Widerstand über die volle Bewegungsamplitude zu trainieren in der Lage ist.

Diese Voraussetzungen erfüllt die Maschine F3.1.