



## Warum es mir **so gut** geht!

Bei einem Badeunfall hatte ich mir drei Halswirbel gebrochen. Auch meine Koordination und Kraft war sehr beeinträchtigt. Nach längerer Rehamaßnahme kam ich ins exaktaktiv nach Rosenheim, das mir von Bekannten empfohlen worden war.

Hier bekam ich Physiotherapie mit dosierter Gerätetherapie – dem sogenannten Wirbelsäulenkonzept. Ich trainierte gezielt Kraft und Koordination. Meine Fortschritte wurden immer größer. Ein Therapeut empfahl mir zusätzlich noch ein elektrisches Stromtraining zu buchen.

Zuerst war ich skeptisch, musste ich doch eine Art Neopren-Anzug anziehen, an dem verschiedene Kabel angeschlossen wurden. Anfangs war es noch sehr ungewohnt, doch schon bald war ich vom Strom fasziniert.

**20 Minuten Strom kamen mir vor wie gefühltes 60 Minuten Training an den Geräten.** Der besondere Effekt ist, dass die **Tiefenmuskulatur stimuliert** wird und so das **Muskelkorsett effektiv gestärkt** werden kann. Nach jedem Stromtraining senkten sich auch meine Rückenschmerzen auf ein erträgliches Maß. **Mittlerweile bin ich begeisterter „Strom-Anwender“** und verbinde beide Trainingsarten sehr erfolgreich miteinander. Ich fühle mich inzwischen deutlich besser und möchte das gut betreute Training nicht mehr missen. Die Zeit dafür plane ich mir fix in meinen Terminplan ein.



*Dr. Marc Herzog, Rechtsanwalt*