M.A.N.D.U. startet die Rückentour 2014 – jetzt in ganz Österreich on Tour!

*Kontakt für Anfragen:*

Franz Waglhuber

+43.732.890234-514

franz.waglhuber@mandu-one-life.com

**M.A.N.D.U. one life GmbH**

Breitwiesergutstr. 10

4020 Linz

www.mandu.at

Starke Muskeln – Starker Rücken

Wir sitzen fast den ganzen Tag: ob beim Frühstück, im Auto oder in der Bahn, am Arbeitsplatz und am Abend auf dem Sofa. Die wenigen Schritte dazwischen nutzen wir zumeist, um eine alternative Sitzgelegenheit aufzusuchen. Dieser monotone Lebensstil stellt eine enorme einseitige Belastung für unsere Wirbelsäule dar. Aber auch psychische Belastungen stehen in unserer High-Tech-Welt auf der Tagesordnung. Stress, Reizüberflutungen und Druck in der Familie oder am Arbeitsplatz wirken sich nicht nur negativ auf den Kreislauf aus, sondern führen zu Verspannungen der Muskulatur.

Die M.A.N.D.U. Rückentour 2014 zielt nun speziell auf die effiziente und schonende Kräftigung der Rückenmuskulatur ab. Mit der V-Klasse der Pappas Gruppe ist M.A.N.D.U. on Tour durch Österreich: „Wir sind in Österreich unterwegs und verbinden eine einzigartige Messung mit dem bewährten Muskeltraining bei M.A.N.D.U.“, so Geschäftsführer Oliver Strauss, der ergänzt: „Wir liefern dank unseres Partners LMT einzigartige Messergebnisse, welche schwarz auf weiß zeigen, wie der körperliche, muskuläre Zustand ist“.

**Volksleiden Nr. 1: die Rückenbeschwerden**

Rückenbeschwerden sind mittlerweile „Volkskrankheit“ Nummer eins und dies ist nicht nur ein Problem des Alters, sondern der Rückenschmerz tritt nahezu altersunabhängig auf. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit dem Forschungs- und Präventionszentrum Köln, wo rund 60.000 Personen hinsichtlich ihrer Rückenprobleme befragt wurden.

Regelmäßiges Rückentraining stärkt die Rumpfmuskulatur und verringert damit nicht nur das Risiko an einem Rückenleiden zu erkranken, sondern es lohnt sich ebenfalls bei bereits vorhandenen Rückenschmerzen. Dabei ist es wichtig, einen ausgeglichenen Muskeltonus von Rücken und Bauch zu erzielen, welches durch eine gleichmäßige Belastungsintensität und eine korrekte Übungsdurchführung gewährleistet wird. Gestärkt werden dabei auch das Skelett und natürlich die Wirbelsäule.

**Informationen über M.A.N.D.U.**

M.A.N.D.U. ist ein innovatives Franchise-Konzept, welches Muskeltraining der nächsten Generation anbietet. Innerhalb von 15 Minuten, einmal die Woche kann der Kunde seine Muskulatur stärken und erspart sich stundenlanges Krafttraining im herkömmlichen Sinn.

Mehr auf www.mandu.at