

10 Jahre NOW! Therapie und Training in Uster

Starker Rücken, kräftiges Herz und solide Knochen: Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

Während den ersten 25 Lebensjahren baut der Körper seine Muskelstruktur auf und entwickelt sein grösstes Kraftpotential. Wenn die Muskeln danach nicht regelmässig genutzt werden, erschlaffen sie mit der Zeit und verkümmern. Gleiches gilt für die Knochen, das Bindegewebe und das Gehirn.

Der menschliche Organismus braucht Belastung um gesund zu bleiben!

Wer den Trainings- und Bewegungsbedarf seines Körpers vernachlässigt, wird mit zunehmendem Alter immer stärker durch Schmerzen und Gesundheitsschäden belastet: Rücken- und Gelenkschmerzen, Übergewicht, Herz-Kreislaufprobleme, frühzeitige Alterung, Diabetes, Schlafstörungen, Depressionen und andere Einschränkungen der Lebensqualität sind der Preis für mangelnde Bewegung.

Durch regelmässiges Training lässt sich der Gesundheitszustand in jedem Alter, bei jeder Konstitution und zu jedem Zeitpunkt optimieren.

Gut strukturiertes Training ist ein universelles Mittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden – es gibt kein Medikament auf der Welt, das auf so breiter Basis so grosse Wirkung bietet – und dazu noch ohne Nebenwirkungen!

Als Facharzt in den Spezialbereichen Rheumatologie, Rücken- und Gelenkerkrankungen begegnet Dr. med. Richard Biggoer täglich den Folgen einer bewegungsarmen Lebensweise. Als er vor 12 Jahren seine neue Praxis in Uster plante, wollte er mit seiner



Erfahrung mit medizinischer Kräftigungstherapie nicht nur Patienten Nutzen bringen – in seinem Zentrum sollten möglichst viele Einwohner der Region die Chance erhalten, ihre Gesundheit präventiv mit Kraft und Ausdauertraining zu fördern.

Vor 10 Jahren eröffnete Dr. Biggoer an der Oberlandstrasse 104 in Uster das Trainings- und Therapiezentrum NOW! mit integrierter Arztpraxis. Im 750m² grossen Raum platzierte er Geräte, die effizientes und tiefgreifendes Training aller wichtigen Muskelstrukturen ermöglichen. Ein Team von diplomierten

Trainern und Therapeuten sorgt im NOW! an 365 Tagen im Jahr dafür, dass Mitglieder möglichst wirkungsvoll trainieren. Manifestieren sich beim Training gesundheitliche Probleme, werden diese umgehend mit Dr. med. Biggoer besprochen.

Zum Trainingsstart ein umfassender Test

Im NOW! durchlaufen neue Mitglieder zuerst einen umfassenden Test. Diplomierte Trainer klären, ob Gesundheitsprobleme vorliegen. Aufgrund der Resultate und persönlichen Zielsetzungen wird ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet. Mittels Trainingsprotokoll werden die Fortschritte laufend überwacht und optimiert.

Umbau schafft coole Atmosphäre

Diesen Sommer wurde im NOW! eine Gesamtrenovation durchgeführt. Neben baulichen Massnahmen sorgt ein neues Licht- und Farbkonzept für eine stimulierende Trainingsatmosphäre. Alle Ausdauergeräte wurden durch Equipment der neuesten Generation ersetzt. Auch das NOW! stellt sich den Klimaveränderungen: an heissen Sommertagen sorgt künftig eine regulierbare Raumkühlung für coole Trainingskonditionen.



Spezialarzt mit Erfahrung

Dr. med. Richard Biggoer ist Facharzt FMH für Physikalische Medizin und Rehabilitation, speziell Rheumatologie. Nach dem Studium an der Uni Zürich und 8 Jahren Weiterbildung an Schweizer Spitälern hat er in den USA eine Zusatzausbildung für Medizinische Kräftigungstherapie absolviert.

Schwerpunkt der Medizinischen Kräftigungstherapie sind Rückenprobleme. Diese manifestieren sich besonders bei Haltungsschwäche, Abnützungen, Diskushernien und Osteoporose sowie nach Rückenoperationen oder Unfällen. Grossen Nutzen bietet diese Therapie auch Patienten mit muskulären Defiziten nach Gelenk- und anderen Operationen, Herz-Kreislaufpatienten oder Personen, deren körperliche Kondition aufgrund einer Krankheitssituation schwindet.

Dr. Biggoer zu seinem Behandlungs- und Therapiekonzept: Vor wenigen Jahren brauchte es noch grosse Ueberzeugungskraft, um Patienten und Ärzte vom Nutzen des Kräftigungstrainings zu überzeugen. Heute ist die wissenschaftliche Datenlage klar: ein starker Rücken tut weniger weh! 8 von 10 Patienten erfahren durch gezieltes Kräftigungstraining eine markante Verbesserung ihrer Situation! Mit unserem computergestützten MedX-Test- und Therapiesystem erfassen wir muskuläre Defizite. Aufgrund der Analyse definieren wir eine Therapie, die die Situation gezielt verbessert. Wenn die Probleme mit der Therapie überwunden sind, erstellen wir ein Trainingsprogramm, das dem Patienten dabei hilft, ein schmerzarmes oder noch besser schmerzfreies Leben zu geniessen.“

Es ist nie zu spät mit gezieltem Training seine Gesundheit nachhaltig zu fördern – NOW!

Einladung zum Weekend der offenen Türen 27. und 28. September 2008 von 9 bis 18 Uhr

100 Franken günstiger:

Das NOW!-Jahresabonnement erhalten Sie am Wochenende vom 27. und 28. September mit einem 10-Jahr-Jubiläumsrabatt von 100 Franken.

NOW! Training + Therapie, Oberlandstrasse 104, 8610 Uster, Telefon 044 905 99 99, www.now-uster.ch