



NEUARTIGES TRAININGS-KONZEPT BRINGT HOFFNUNG FÜR RÜCKENSCHMERZ-PATIENTEN

Wer kennt es nicht? Das Kreuz tut weh und jeder Schritt wird zur Qual. Dauern die Beschwerden über einen längeren Zeitraum an, verliert das Leben zusehends an Qualität. Erfahrungen mit dem revolutionären five Rücken- und Gelenkkonzept zeigten hervorragende Ergebnisse, die vielen Rückenschmerzpatienten Anlass zur Hoffnung geben.



WAS IST FIVE? five Rücken- & Gelenkzentrum

Die Donaueschinger Rückenspezialisten Lutz Kruger, Wolf Harwath und Christoph Limberger entwickelten das außergewöhnliche System auf Basis der Biokinetik nach dem Freiburger Arzt Walter Packi. Bei der Ursachenforschung zieht sie vor allem Muskelketten in Betracht, welche durch einen einseitigen Lebensstil beansprucht werden. Durch die hauptsächlich sitzende Haltung im Alltag, wie beispielsweise durch viele Bürotätigkeiten, langes Autofahren oder das abendliche Verweilen auf der Couch wurde der menschliche Körper im Laufe der Zeit entgegen seiner evolutionsbedingten Haltung wieder gebeugt. Daraus können oftmals Rücken-, Hüft- oder sonstige Beschwerden des Bewegungsapparates folgen. Hier versucht »five« anzusetzen – das umfassende Konzept vereint unterschiedliche Übungen, die uns dabei unterstützen sollen, diesem körperlichen Ungleichgewicht entgegenzuwirken und wieder aufrecht zu werden. Die Biokinetik und somit »five«, bricht alltägliche Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf, die in der Sportwissenschaft zu Unrecht lange

verpönt waren. Lediglich vier bis fünf Rückwärtsbewegungen täglich sind notwendig, um den ganzen Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich zu machen und zu halten. Dies wirkt sich positiv auf das gesamte körperliche Empfinden aus. Dank five können alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems trainiert werden. In zahlreichen Geräten findet der Trainierende für die verschiedenen Muskelpartien ein entsprechendes Werkzeug. Somit spricht das five-Konzept den gesamten Körper an.

Die Methode kann sowohl bei bestehenden Problematiken, ob akut oder chronisch, als auch präventiv eingesetzt werden. Mehr als zwanzig speziell dafür entwickelte Geräte ermöglichen ein geführtes und kontrolliertes Training auch in Eigenregie, ohne dass der Trainierende die Möglichkeit hat durch Ausweichen des Körpers diese zu verfälschen.

»Five« ist einfach und für jedermann! Mit dem Basic- und dem Fascial-Bereich wurden zum einen ein Standardparcours geschaf-

fen, der aus sechs bis zwölf Geräten bestehen kann, die jeweils für eine eigenständige Übung stehen – zum anderen ein Bereich, wo die fasciale Tiefenstimulation des menschlichen Körpers beeinflusst wird. Das Muskel-Faszien-System wird neu definiert, um den menschlichen Körper aufzurichten, was im Laufe der Evolution leider wieder vernachlässigt wurde.

Kruger: „Der Erfolg der Teilnehmer ist vielsagend. Rückenschmerzen können sich im Rahmen der Studie um 4 Punkte auf einer Schmerzskala von 1-10 verringern. Einige Teilnehmer berichten nach 5 Wochen sogar von einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden.“ Das gesamte muskuläre System kann durch den Trainingsansatz von five angesprochen werden, wenn es intensiver betrieben wird. Zudem kann man in Kombination mit einem intelligenten Krafttraining eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur erhalten, ohne dass diese Muskeln dabei dicker werden.





DIE ERGEBNISSE VON FIVE

- Optimierte das muskuläre System und macht stärker
- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten kann ein Unterschied spürbar werden
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Kann präventiv eingesetzt werden
- Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an
- Kräftigt die Muskeln



DAS FIVE-KONZEPT - JETZT AUCH BEI UNS

In unserem neuen GetCoached Studio wird der five-Parcours in das Training integriert. Lediglich wenige Minuten werden für die Übungen pro Trainingseinheit benötigt. Alle Altersgruppen und Leistungsstände können diese gleichermaßen leicht durchführen.

Die TRIGGERBANK, mit der Sie gezielt Triggerpunkte am Rücken beeinflussen können, vervollständigen das Konzept auf kleinstem Raum. Das umfassende Multitalent vereint alle wichtigen Übungen, die auch

Ihr körperliches Wohlbefinden verändern können.

Sie werden von qualifizierten Trainern, die durch Weiter- und Fortbildungen zu five-Spezialisten wurden, während des Trainings betreut und angeleitet.

Testen Sie es selbst, und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein Personal- oder Kleingruppentraining inklusive five-Übungen.



TIPP: Demnächst auch als Präventionskurs „Präventives Rücken- & Gelenktraining“

Ein Muskellängen- & Beweglichkeitstraining, das Sie wieder aufrichtet. Ein Präventionskurs für mehr Gleichgewicht, Muskelkraft & Beweglichkeit, Schutz vor Rücken- & Gelenkschmerzen sowie Sicherheit & Mobilität im Alltag.

Kontaktieren Sie uns:

Ringstr. 14, 35091 Cölbe, Tel. 06421.1695322
getcoached@gesundheitszentrum-marburg.de

VON IHRER
KRANKENKASSE
BEZUSCHUSST!



„**DEIN ERFOLG** IST UNSER
GEMEINSAMES ZIEL!“

PERSONAL & SMALLGROUP TRAINING
BUDDY WORKOUT
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
FIRMENKURSE
PRÄVENTION NACH §20 SGB V
FORT- & WEITERBILDUNGEN

GET COACHED

DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER

RINGSTR. 14, 35091 CÖLBE, 06421.1695322
GETCOACHED@GESUNDHEITSZENTRUM-MARBURG.DE
WWW.GESUNDHEITSZENTRUM-MARBURG.DE