

Werden Sie Teil einer neuen **TRAININGSBEWEGUNG**

five® - das Rücken & Gelenkzentrum



five® | RÜCKEN & GELENK
zentrum

Was ist five®?

five® lindert & heilt leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat

five® wirkt äußerst effizient bei Arthrose und Gelenkproblematiken

five® hat eine nachhaltig entspannende Wirkung auf das Muskel-Meridiansystem & aktiviert den Energiefluss in den Meridianen

five® ergänzt die athletischen Eigenschaften und ist die dritte Säule zu Ausdauer & Kraft

five® optimiert das muskuläre System & macht stärker

five® ist präventiv

five® hat eine hohe schmerzlindernde Funktion – schon nach 2-3 Trainingseinheiten



five® - Biokinematik & Die Logik des Schmerzes

„Die Biokinematik und Logik des Schmerzes & wie der Körper wirklich funktioniert“

Der Homo Sapiens hat sich per Evolution zum Jäger und Sammler entwickelt, konzipiert für die freie Wildbahn - mit einem fürs Jagen und Sammeln entwickelten Bewegungsapparat. Wir leben jedoch heute in einer künstlichen Welt. Das bedeutet - evolutionsbedingt - nicht unserer Art entsprechend.

Die Tendenz dazu beschleunigt sich immer mehr. Dies produziert Folgen. Eine dieser vielen Folgen ist Krankheit. Eine dieser Krankheiten neben vielen anderen sind verschiedenartige Schmerzen im Bewegungsapparat. Und es ist auch keine Besserung in Sicht. Diese Form der Entwicklung degeneriert und schädigt den menschlichen Bewegungsapparat zusehends.

Die Biokinematik des Freiburger Arztes Walter Packi hat unter anderem Training - oder sagen wir eine Bewegungsform - entwickelt, welche diesen Degenerationsprozess abpuffert bzw. heilen kann. Es sind Bewegungen, die unser menschlicher Körper machen muss, um sich nicht selbst immer mehr zu schädigen. Das Problem unseres Arbeitsalltags ist die ständige gebeugte Haltung unserer Gelenke.

„Wir verstehen five® als eine Art Körperhygiene“

Die Biokinematik und somit five® bricht diese Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf.

Mit einer Rückwärtsbewegung verteilt über 4 bis 5 x pro Tag könnte man sich schon vor Rücken- und Hüftproblematiken bewahren oder wenn man diese schon hat - auch heilen. Wir verstehen five® und die Rückwärtsbewegung als eine Art Körperhygiene wie bspw. „Zähneputzen“.

Betreibt man five® intensiver, nicht nur als Hygiene oder Schmerzprävention optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System und zeigt erstaunliche Wirkungen. Kombiniert man beim trainierten Menschen, sowie natürlich auch beim Sportler, five® mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur. Und zwar ohne, dass diese Muskeln dicker werden.

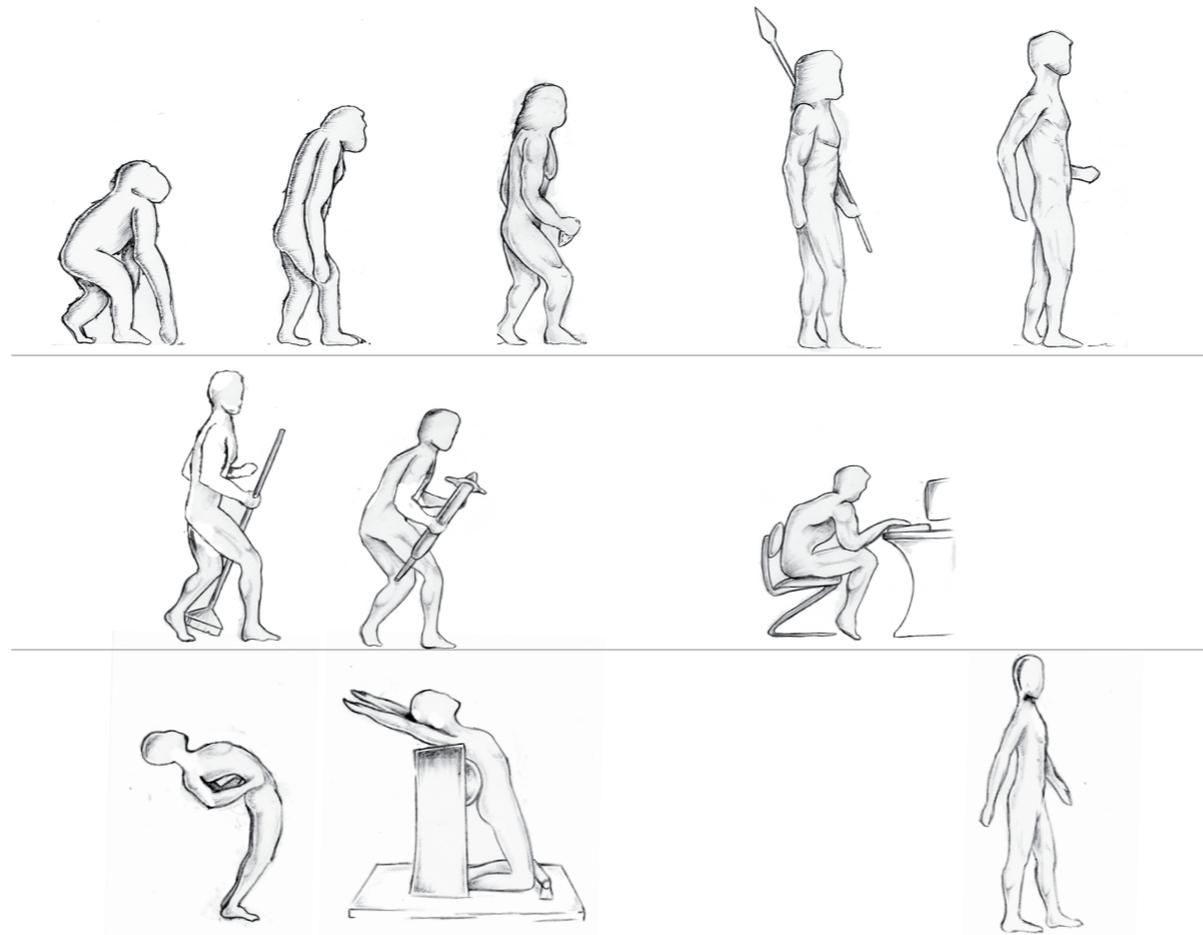
Interessantes zur Biokinematik auf www.biokinematik.de

Die Sache mit dem aufrechten Gang

Im Verlauf der Evolutionsgeschichte hat sich der Mensch vom gebeugten zum aufrechten Gang entwickelt und ist - physiologisch gesehen - noch immer ein Jäger und Sammler.

Heute verdient der Mensch seinen Lebensunterhalt nicht mehr mit Jagen und Sammeln, sondern eher mit Sitzen und Denken. Mit der leidvollen Folge einer wieder zurückentwickelten gebeugten Haltung.

five® – DAS RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM arbeitet gezielt dagegen. Mit Rückwärtsbewegungen richtet sich der Mensch wieder selbst auf und fördert so seine ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität.



five® - DAS RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM

bringt Muskelfunktionen wieder in Ordnung. Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Glieder schmerzen und wir in unserem Alltag eingeschränkt sind. Unser Körper arbeitet mit Muskelschlingen, in denen sich die zu bewegendenden Gelenke befinden.

Eine schmerzfreie Bewegung funktioniert nur, wenn sich ein Muskel aktiv zusammenzieht und der Partnermuskel auf der anderen Seite dementsprechend nachgibt. Ist der Muskel durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung verkürzt, kommt es zu Komplikationen und Schmerzen. Nicht die kräftige oder schwache Muskulatur ist ausschlaggebend, sondern allein die Länge der Muskeln und ihre Spannung. Sie sorgen für reibungslose Bewegungsabläufe oder eben für Schmerz und Blockaden.

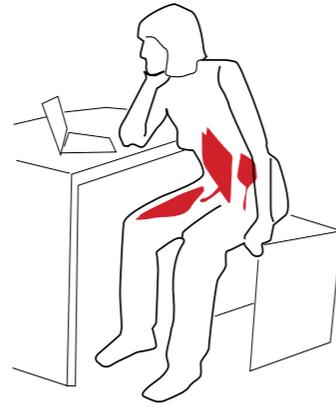


Abb. 1

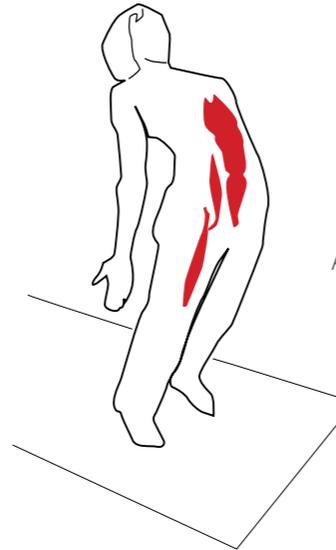


Abb. 2



five® - Back Mover



five® - Stand Mover



five® - Grätsch Mover



five® - Hals Mover



five® - Hip Mover



five® - Stein Mover



five® - Spagat Mover



five® - Chest Mover



Mach den **five**[®]-Move! 