

Das five® Konzept ist – die Lösung für Ihre Rückenschmerzen.

Ja, wir halten das five® Konzept für revolutionär. Und vor allem hat sich bestätigt, five® Konzept wirkt gegen Rückenschmerzen! Das haben die außergewöhnlichen Ergebnisse unserer letztjährigen Studie gezeigt. Diesen Erfolg wollen wir nicht nur feiern, sondern fortschreiben. In einer zweiten, groß angelegten Studie möchten wir beweisen, dass Sie Ihren Rückenschmerzen in nur 5 Wochen Ade sagen können.

Dafür suchen wir 100 Personen mit leichten, mittleren oder starken Rückenschmerzen.

Mehr über den Studienverlauf erfahren Sie von unseren Sportlehrern und Physiotherapeuten im Rückgrat Donaueschingen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Wie das five® Konzept Ihrem Rücken Beine macht.

Das five® Konzept ist nicht nur ungewöhnlich, es ist auch unkonventionell. Und vielleicht ist es gerade deshalb so erfolgreich, weil Sie die bekannten Trainingsmuster in diesem Konzept erst gar nicht vorfinden. Denn five® geht nach hinten in eine Rückwärtsbewegung logischerweise entgegen dem Arbeitsalltag, welcher den Menschen in die Beugung führt.

Das five® Konzept basiert auf der Medizin der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi. Daraus haben der Sportwissenschaftler Lutz Kruger, der Physiotherapeut Wolf Harwath und der Techniker und Konstrukteur Christoph Limberger ein revolutionäres Gerätekonzept mit einem neuen Beweglichkeitsparcour entwickelt und beides mit einer 1:1 Betreuung gekoppelt.

Für Menschen mit Schmerzen und Beschwerden ist so eine fehlerfreie Anwendung garantiert. Und das in Begleitung erfahrener Physiotherapeuten und Diplom Sportlehrern.

five® Philosophie

five® wirkt als Gegenpol zum Arbeitsalltag des modernen Menschen und verhilft ihm zu seiner natürlichen Beweglichkeit.

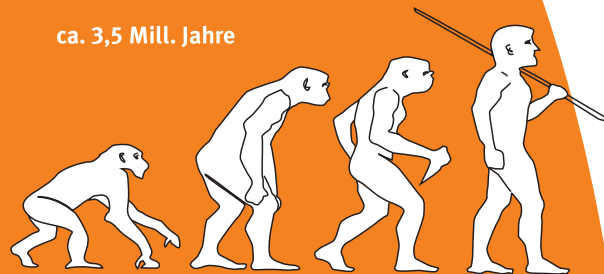
five® trainiert alle Bewegungsabläufe, die in unserem biologischen System möglich sind. Der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung und der gesamte Energiefluss werden optimiert.

five® ist der Weg zur schmerzfreien und entspannten Bewegung

five® ist für alle Altersgruppen leicht erlernbar, hilft Beschwerden im Bewegungsapparat vorzubeugen und zu lindern.

Die Sache mit dem aufrechten Gang

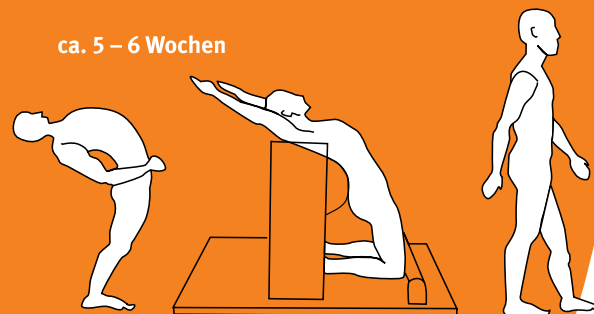
Im Verlauf der Evolutionsgeschichte hat sich der Mensch vom gebeugten zum aufrechten Gang entwickelt und ist – physiologisch gesehen – noch immer ein Jäger und Sammler.



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 Beweglichkeitskonzept arbeitet gezielt dagegen. Mit Rückwärtsbewegungen richtet sich der Mensch wieder selbst auf und fördert so seine ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität.



five®
DAS BEWEGLICHKEITSKONZEPT

Chest Mover*

Löst schmerzhafte Verspannungen in der Hüfte und der Brustwirbelsäule, unterstützt eine gute Haltung im Oberkörper.

Hals Mover*

Entspannt die Hals- und Nackenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule (Kopfdrehung).

Hip Mover*

Verbessert die Streckung der Hüfte, entlastet die Hüftgelenke welche durch vieles Sitzen stark verkürzt und verspannt sind.

*Einige Beispiele aus dem five® Geräteparcour.