

# five® Studie 2014

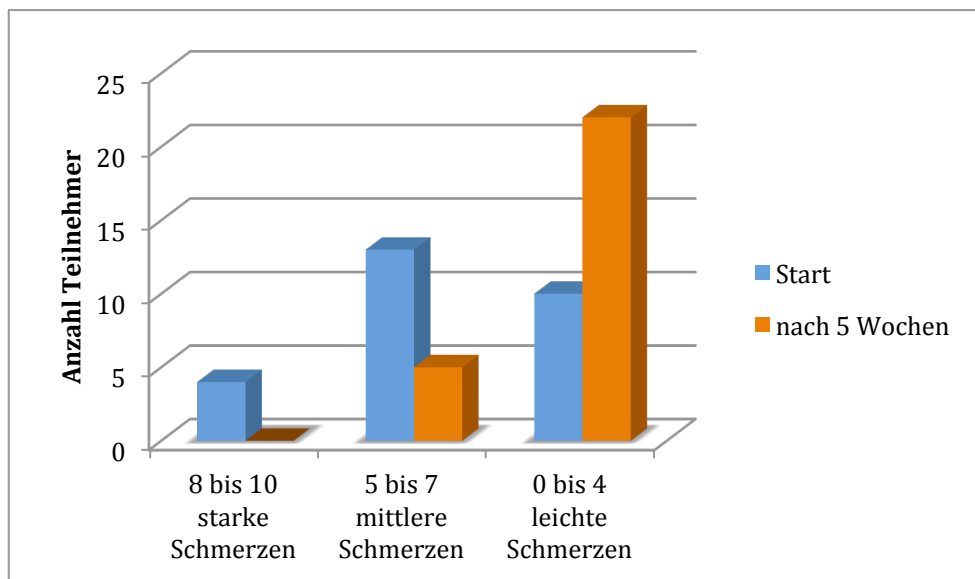
**Wir suchten Testpersonen - die in einer 5-Wochen-Studie ihren Rückenschmerzen Ade sagen wollten.**

**Unser Studienziel war:** "Wir wollen beweisen, dass sich Rückenschmerzen in einem Zeitraum von 5 Wochen durch regelmässiges und gezieltes Training nach dem five® Konzept signifikant lindern lassen und sich Verspannungen lösen." Das Ziel wurde mehr als erreicht. (Siehe Testergebnisse).

**Unser Anforderungsprofil war wie folgt:** "Sie sind zwischen 18 und 80 Jahre und leiden seit einem längeren Zeitraum unter leichten, mittleren oder starken Rückenschmerzen. Sie sind gegenüber neuen Trainingskonzepten aufgeschlossen und absolvieren mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche"

## Testergebnisse five® Studie

Schmerzverteilung Rücken vor Beginn und nach 5 Wochen Training auf einer Schmerzskala von 0 (keine Schmerzen) bis 10 (starke Schmerzen):



Bei den 4 Teilnehmern mit starken Schmerzen veränderte sich das Beschwerdebild bei 1 Teilnehmer in die Kategorie mittlere und bei 3 Teilnehmern in die Kategorie leichte bis keine Schmerzen.

1 Teilnehmer konnte eine komplette Schmerzfreiheit erlangen. 8 definierten am Ende ihre Schmerzen mit nur noch einer 1.

Eine sehr erfreuliche „Begleiterscheinung“ war, dass 100% der Teilnehmer ihre Beweglichkeit in der hinteren Muskelkette, im Brustschultergürtel und in der Hüfte deutlich steigern konnten.