

## Rückenstrecker/Nackenstrecker

**Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



**Bitte lesen Sie die untenstehenden Anweisungen aufmerksam vor der Nutzung des Rückenstreckers. Ein unsachgemäßes Handeln kann zu Rückenschmerzen führen, wofür keine Verantwortung übernommen wird.**

## Informationen

Die Wirbelsäule ist häufig aufgrund von langem Sitzen oder Stehen, Tragen von schweren Sachen oder auch emotionalem Stress stark überlastet. Dies führt zur Anspannung zahlreicher Muskeln, deren Aufgabe es ist, die Wirbelsäule aufrecht und beweglich zu halten. Eine längere Anspannung dieser Muskeln und stets wiederholten Tätigkeiten, kann ohne Gegenwirkung zur Verkürzung der Muskelspindeln und Ligamenten führen. Die Bandscheiben verlieren mit der Zeit an Raum und der Druck verstärkt sich. Dies kann zur Dehydratation der Bandscheiben und in der Folge zur Bandscheibenbeschädigung oder sogar einem Bandscheibenvorfall führen. Bei gleichbleibend angespannten und verkürzten Muskeln und einem erhöhten Druck auf die Bandscheibe, ist ein regenerativer Prozess nicht möglich. Weiterhin können die Anspannung und der Druck die Nerven reizen. Nicht immer führt dies zu Schmerzen, jedoch funktioniert der gereizte Nerv nur eingeschränkt. Mit der Zeit kann dadurch, aufgrund von schlechter Blutversorgung, die Funktion von den Effektoren (Muskeln, Gelenke, Rezeptoren und innere Organe) stark negativ beeinflusst werden. Nach einer Weisheit der Chinesen, ist die Wirbelsäule der Baum des Lebens, wobei die Nerven die Wurzeln von verschiedenen Effektoren sind. Sie sorgen für die richtige Kommunikation zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers. Die durch den Druck gereizten oder auch blockierten Nerven machen einen richtigen Signalfluss unmöglich.

## Maßnahmen

Die beste Therapie für die oben beschriebene Situation ist das Ausführen von Dehnübungen für die Wirbelsäulenmuskulatur, die zum Aufbau der Beweglichkeit und Besserung der Bandscheibe beitragen. Klassische Rückenmassagen sind nicht ausreichend, obwohl die Muskeln elastischer und entspannter werden, da die gewöhnliche Körperhaltung beibehalten und nicht geändert wird. Das Steuerprogramm für das Zusammenspiel der Muskeln ist eine Art Gewohnheit, die nur sehr schwer von dritten Personen (z. B. Physiotherapeut) geändert werden kann. Im Gegensatz zu Massagen führt die Nutzung des Rückenstreckers im Laufe von wenigen Wochen zu einer Ausdehnung der Muskeln und Ligamente. Die Bandscheiben und Nervenwurzeln werden von erhöhtem Druck freigesetzt und langsam und effektiv wird die ungewünschte Körperhaltung verbessert. Diese Art von Therapie entspricht der in der Psychologie weltbekanntesten und sehr effektiven Methode „Kaizen“ – eine Methode der kleinen Schritte, die große Veränderungen ohne Widerstand des Körpers und Stress erlaubt.

## Der Rückenstrecker – ein entscheidender Schritt zum Aufbau der Wirbelsäulenfunktion

Der Rückenstrecker wurde vom polnischen Physiotherapeuten Neil Summers entwickelt. Das Produkt wird in Polen aus Buchenholz hergestellt und mit Klarlack lackiert. Alle Bestandteile sind ökologisch getestet und frei von Schadstoffen. Die spezielle Form und Härte der Rollen wirkt sich effektiv auf die Rückenmuskeln aus.

## Wie lange soll ich liegen?

Zu Beginn reicht es aus, nur wenige Minuten zu liegen. Man sollte beachten, dass das Liegen nicht zu Taubheitsgefühlen in den Beinen führt. In diesem Fall wechseln Sie die Position und schieben sich einige Zentimeter höher oder niedriger, bis das Gefühl nachlässt. Einige Nutzer haben mit 2-3 Minuten begonnen, weil ein längeres Liegen aufgrund von Unbehagen oder sogar Übelkeit nicht möglich war. Bei einer regelmäßigen Nutzung kann die Zeit von Tag zu Tag gesteigert werden und nach ein paar Wochen liegen Sie 15-40 Minuten auf dem Rückenstrecker. Schmerztabletten sind dann Vergangenheit und das Leichtigkeitsgefühl im Rücken und die verbesserte Beweglichkeit sorgen dafür, dass die Angst vor dem Schmerz verschwindet. Nach Erfahrungsberichten hat die Verbesserung der Wirbelsäulenfunktion ebenfalls positive Auswirkungen auf viele andere Funktionen des Körpers und das Wohlbefinden.

## Wie benutze ich den Rückenstrecker bei Problemen mit der Kreuz- und Lendenwirbelsäule?

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz (zusätzlich können Sie entspannende Musik hören) und sorgen Sie dafür, dass keine Störung erfolgt, wie z. B. Kälte oder Lärm.
- Legen Sie den Rückenstrecker auf den Boden oder Teppich und setzen Sie sich auf den Boden, sodass sich der Strecker hinter Ihnen befindet. Die flachere Seite des Streckers sollte dabei direkt hinter dem Beckenboden sein. Winkeln Sie die Beine leicht an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden auf.
- Legen Sie Ihre Hände auf die seitlichen Bögen des Streckers und senken Sie den Rücken langsam auf den Rollen ab. Die Rollen sollten dabei direkt unter den Rückenmuskeln bleiben. Die Wirbel werden in der Mitte, zwischen den Rollen platziert, sodass diese nicht gedrückt werden.
- Langsam schieben Sie den Rücken über die Rollen und suchen sich eine Position, die nicht unbedingt angenehm ist (zumindest am Anfang), aber auf keinen Fall Schmerzen verursacht. Versuchen Sie die Position zu halten und völlig zu relaxen. Die Hände können auf dem Boden, Bauch oder hinter dem Kopf (für Fortgeschrittene) liegen. Genießen Sie die Entspannung.
- Nach einigen Minuten kann die Position geändert werden. Legen Sie sich höher oder niedriger, sogar bis der Po ganz am Boden liegt. Bereits nach 1-2 Mal werden Sie spüren, welche Position für Sie am besten geeignet ist.
- Wenn Sie das Dehnen beenden wollen, legen Sie sich langsam auf die Seite und bleiben ca. 10-15 Sekunden ruhig. Kommen Sie nun langsam in eine aufrechte Position. Eine andere Möglichkeit ist es, auf abgestützten Händen zu knien und die Wirbelsäule nach oben zu wölben (Katzenbuckel).

## Wie benutze ich den Rückenstrecker bei Problemen mit der Hals- und Brustwirbelsäule?

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz (zusätzlich können Sie entspannende Musik hören) und sorgen Sie dafür, dass keine Störung erfolgt, wie z. B. Kälte oder Lärm.
- Legen Sie den Rückenstrecker auf den Boden oder Teppich und setzen Sie sich auf den Boden, sodass sich der Strecker hinter Ihnen befindet. Die niedrigere Seite sollte dabei direkt hinter dem Beckenboden sein. Winkeln Sie die Beine leicht an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden auf.
- Legen Sie sich langsam auf den Strecker, sodass die Brustwirbelsäule und der Kopf vom Strecker gestützt werden.
- Weitere Anwendung siehe oben bei Problemen mit der Kreuz- und Lendenwirbelsäule

## Welcher Rückenstrecker ist für mich geeignet?

- Personen, die den Rückenstrecker zur Prophylaxe oder bei geringeren Rückenproblemen nutzen möchten, empfehlen wir den Rückenstrecker Therapie (Artikelnummer 11 219 5100). Der Rückenstrecker Therapie ist sowohl für die Kreuz- und Lendenwirbelsäule, als auch für die Brust- und Halswirbelsäule geeignet.
- Älteren Personen oder Personen bis 170 cm Körpergröße mit existierenden Problemen im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule empfehlen wir den Rückenstrecker Therapie zusammen mit dem Nackenstrecker (Artikelnummer 11 255 7609). Der Nackenstrecker wird separat unter der Halswirbelsäule platziert.
- Personen über 170 cm Körpergröße empfehlen wir den Rückenstrecker Sport (Artikelnummer 11 219 5113). Der Rückenstrecker Sport ermöglicht das Dehnen der gesamten Wirbelsäule auf einmal. Sollten jedoch signifikante Veränderungen in der Halswirbelsäulenfunktion auftreten (z.B. Kopf- und Nackenschmerzen, Kribbeln in den Händen, Müdigkeit der Armmuskeln, Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm), kann zusätzlich der Nackenstrecker verwendet werden. Der Nackenstrecker wirkt genau dort, wo die Bandscheiben am meisten beansprucht sind. In diesem Fall wird der Nackenstrecker auf dem Rückenstrecker Sport zwischen dem Bogen platziert.



Mit aufliegendem Nackenstrecker

## Wichtige Hinweise zur Nutzung

Bitte haben Sie Geduld und benutzen Sie den Rückenstrecker regelmäßig. Übungen zur Stärkung der Rücken- oder Bauchmuskulatur sollten nach dem Dehnen durchgeführt werden. Andernfalls besteht die Möglichkeit, dass die abnormale Krümmung der Wirbelsäule fixiert wird.

Verwenden Sie den Rückenstrecker nicht bei Osteoporose (nicht Osteopenie) und informieren Sie sich bei einer Schwangerschaft bei Ihrem Gynäkologen.