

Five® - Das Beweglichkeitskonzept

Auf den Grundlagen der BIODINAMIK entwickelte sich das revolutionäre und äußerst unkonventionelle Beweglichkeitskonzept five®, welches Menschen jeden Alters ihre natürliche Bewegungsfähigkeit zurückgibt.

Im Verlauf der Evolutionsgeschichte hat sich der Mensch vom gebeugten zum aufrechten Gang entwickelt und ist – physiologisch gesehen – noch immer ein Jäger und Sammler: Sein Bewegungsapparat funktioniert nur, wenn er entsprechend eingesetzt und gefordert wird.

Da der moderne Mensch seinen Lebensunterhalt nicht mehr mit Jagen und Sammeln verdient, sondern eher mit Sitzen und Denken, bleiben gravierende Probleme und schmerzhaft funktionelle Störungen des Bewegungsapparats oft nicht aus.

Durch ständig gebeugte Haltungen, hauptsächlich im Hüftbereich (sitzen) und Oberkörper (PC-Arbeit, Autofahren, Bedienung von Maschinen) passt sich unsere Muskulatur unserer Arbeitshaltung an: Sie zieht sich zusammen, verkürzt sich und bekommt zudem eine überhöhte Spannung (hoher Muskeltonus). Diese gebeugten Haltungen und Positionen sind auch der Grund dafür, dass bei immer mehr Menschen die Bandscheiben "eingeklemmt" werden. Große Schmerzen sind immer die Folge, ob in der Lendenwirbelsäule, in der Brustwirbelsäule oder im empfindlichen Hals-Nacken-Bereich.

Anstatt eingeklemmte Bandscheiben abzuschneiden, sollte man lieber der Ursache des Dilemmas nachgehen: Schließlich würde ja auch niemand einen in der Tür eingeklemmten Finger abschneiden, sondern vielmehr die Tür öffnen und den Finger aus seiner misslichen Lage befreien. Genau an diesem Punkt setzt five® – Das Beweglichkeitskonzept – an: Es öffnet und richtet den gesamten Bewegungsapparat wieder auf und stellt seine natürlichen körperlichen und physiologischen Fähigkeiten wieder her.

Die five®-Philosophie

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

five® geht nach hinten: Dieses Konzept arbeitet mit Rückwärtsbewegungen, die den Menschen wieder aufrichten.

five® trainiert alle Bewegungsabläufe, die in unserem biologischen System möglich sind.

five® verhindert, dass wir uns zum gebeugten Gang zurückentwickeln: Ein progressives und ganzheitliches Beweglichkeitskonzept.

Der Arbeitsalltag geht nach vorne – **five®** geht nach hinten.

five® ist deshalb der Weg zur natürlichen, schmerzfreien und entspannten Bewegung.

Entwickelt worden ist diese Philosophie von dem Allgemeinmediziner Walter Packi (www.biokinematik.de), der in Freiburg (Deutschland) eine Klinik für Biokinematik betreibt. Von ihm hat Sportlehrer Lutz Kruger vom Fitnesscenter „Rückgrat“ in Donaueschingen die Übungen übernommen und zusammen mit dem Physiotherapeuten Wolf Harwarth und dem Schreiner Christof Limberger die speziellen Geräte für das Beweglichkeitskonzept five® entwickelt.

Das SUN-Fitness hat für dieses innovative Konzept eine Lizenz gelöst und die dafür notwendigen Geräte gekauft. Mit Hilfe dieses Konzeptes kann für jede Person das Training individuell festgelegt werden. Es richtet sich an den ganzen Körper: Von den Zehen, über den Rücken, bis hin zum Hals-Nacken- und Schulterbereich. Der Vorteil ist, dass alle mitmachen können, selbst wenn bereits ein Bandscheibenvorfall oder andere Rückenbeschwerden vorliegen.

Wir freuen uns, dass wir unseren Kunden dieses geniale Konzept anbieten können. Um schnellstens vielen Mitgliedern den Zugang zu diesen speziellen Übungen zu ermöglichen, werden zu Beginn Einweisungen in kleinen Gruppen (max. 10 Personen) stattfinden. Diese Gruppeneinweisungen bieten wir allen Mitgliedern, welche das Betreuungskonzept gelöst haben, kostenlos an.

Einzeleinweisungen für Mitglieder mit Betreuungskonzept verrechnen wir mit Fr. 50.--.
Einweisungen für Mitglieder ohne Betreuungskonzept kosten Fr. 80.--.

Neumitglieder werden in Zukunft automatisch innerhalb unserer normalen Betreuung und Trainingseinführung in das neue Konzept eingewiesen, Das heisst, es wird zum Standarteil bei jedem Trainingsprogramm.

Die selbständige Ausführung der Übungen, ohne vorherige Einweisung ist nicht gestattet! Auf Grund der Komplexität dieser Übungen, können sie, ohne das entsprechende Wissen, nicht praktiziert und richtig ausgeführt werden.

Für Fragen steht euch das SUN-Fitness Trainerteam gerne zur Verfügung.