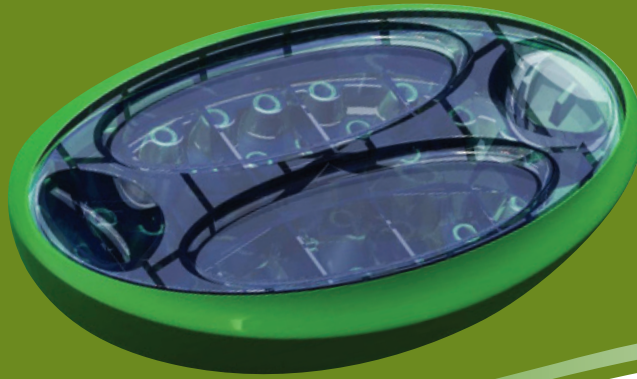


Backpod[®]

Lie back and treat yourself



Benutzeranleitung


Bodystance[®]

Designed und hergestellt in Neuseeland



Designed und hergestellt in Neuseeland
Bodystance Ltd, Dunedin, Studio 9, 31 Dowling Street,
Neuseeland; www.bodystance.co.nz

Einführung und Gebrauchsanleitung

- 1 Einführung: Die Gründe für Schmerzen im Nacken oder oberen Rückenbereich
 - 3 Anleitung: Korrekte Verwendung des Backpod®
 - 7 Die Pflege Ihres Backpod®
 - 8 Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen
-

Übungsprogramm für Zuhause

- 10 Eine einfache Form der Muskeldehnung
 - 11 Zwei einfache Übungen zur Muskelstärkung
 - 13 Haltung
 - 14 Massage - zwei einfache Techniken
-

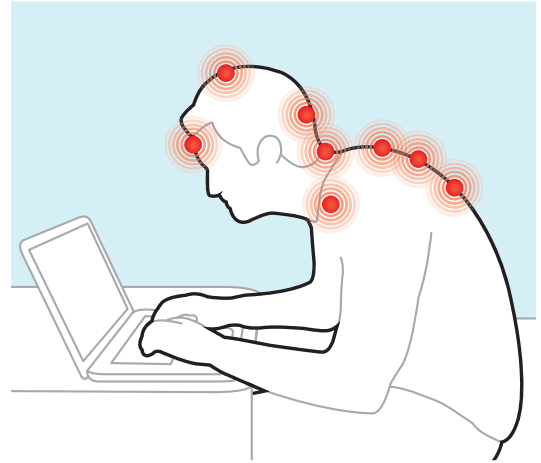
Anmerkung von Steve August, B.A., Dipl. Physiotherapeut, Bodystance Ltd., Neuseeland

Sie haben sich für einen Backpod® entschieden. Vielen Dank für Ihren Einkauf. Die Ansichten und Empfehlungen in diesem Benutzerhandbuch stammen von Steve August, einem Physiotherapeuten aus Neuseeland mit 30-jähriger Berufserfahrung. Er hat über 40.000 Patienten behandelt sowie unzählige Kurse, Konferenzen und klinische Diskussionen gehalten. Die Ansichten zu den Stärken und Einschränkungen anderer Behandlungs- und Pflegeansätze sind sachliche Anmerkungen aus der Sicht eines Experten mit großer Praxiserfahrung.

Allgemeines zu Rückenschmerzen und Verspannungen

Schmerzen im Bereich des Nackens und oberen Rückens sind in der Tat ein Problem. Sie sind also nicht allein mit Ihren Beschwerden! Was passiert momentan? Woran liegt es, dass so viele Menschen unter den gleichen Problemen leiden? Lassen Sie uns Ihnen zeigen, wie es dazu kommt. In den ersten Lebensjahren haben wir Menschen alle eine aufrechte Haltung: Beobachten Sie einfach einmal, wie Vierjährige herumrennen und ihren Kopf dabei perfekt ausbalanciert auf ihren Schultern tragen. Aber mit den Jahren beugen wir uns im Alltag alle immer häufiger vor - in der Schule und auch später im Erwachsenenleben. Wenn man sich oft vorbeugt und in dieser Position lange Zeit verharrt, kann sich der obere/mittlere Rückenbereich in eine Art vorgebeugtem Buckel verspannen.

Dann müssen die Rückenmuskulatur und die Muskeln im Nacken um einiges schwerer arbeiten, nur um den Kopf weiterhin aufrecht zu halten - die Muskeln werden dadurch überlastet, vernarben und verkrampfen. Dadurch werden die Gelenke im Nackenbereich stark belastet und zusammengepresst, wodurch mit der Zeit tendenziell Blockaden entstehen, die zu akuten Schmerzen und Kopfschmerzen führen können. In den schlimmsten Fällen sind auch die Gelenkscheiben und Nerven betroffen, wodurch Schmerzen bis in die Arme ausstrahlen können. HWS-Schleudertraumata und Aufprallverletzungen fordern auch ihren Tribut, aber den meisten Problemen im oberen Rücken und



Nackensbereich, über die die Menschen heute klagen, liegt dieser Art von Buckel zugrunde.

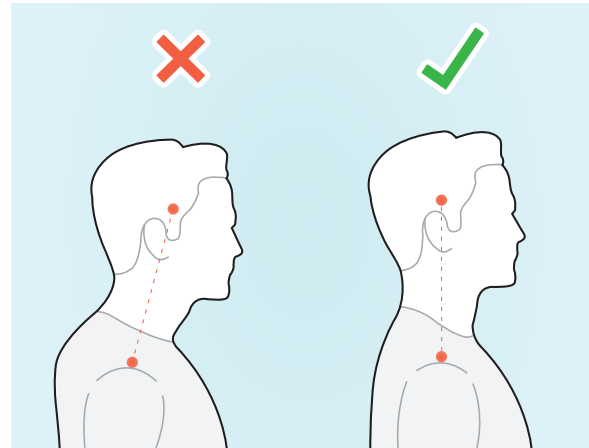
Und es wird noch schlimmer. Diese vorgebeugte Haltung hat sich seit der Einführung von Laptops, Tablets, Smartphones und ähnlichen Geräten in den letzten Jahren mehr und mehr verstärkt. Denn anders als bei Desktopcomputern kann man bei den oben genannten Geräten die Tastatur nicht von den kleinen Bildschirmen trennen, so dass die Nutzer dazu neigen, sich noch weiter nach vorne zu beugen. Was kann man also tun?

Die gute Nachricht ist, dass alles auf einer logischen Handlungskette beruht, so dass man es auch auf logische und effektive Weise behandeln kann. Aber man muss dafür alle einzelnen Komponenten behandeln, die das Problem verursachen. Ärzte sind oft so beschäftigt oder so spezialisiert, dass sie sich nur auf die Behandlung von ein oder zwei Aspekten fokussieren, so dass die Schmerzen der Patienten meistens nur vorübergehend gelindert werden können.

Der Backpod® ist ein Hightech-Gerät zur Mobilisation, bei dem das Gewicht Ihres eigenen Oberkörpers eingesetzt wird, um den verspannten und verkrümmten oberen und mittleren Rückenbereich zu strecken und zu dehnen. Denn es ist genau das, was üblicherweise zu den meisten Problemen im Nackenbereich führt.

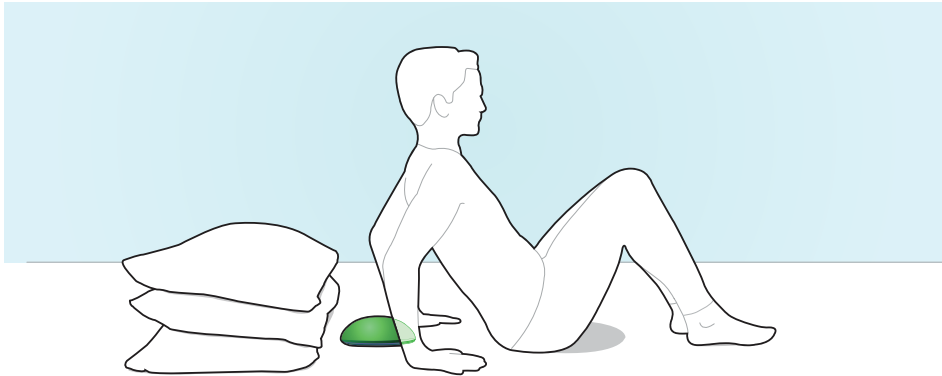
Dieses Benutzerhandbuch enthält auch einige grundlegende Übungen zur Streckung, Dehnung und Stärkung der Muskelpartien, Massage-Anleitungen und Übungen für eine bessere Haltung, die Sie selbst zuhause durchführen können, um eine Verbesserung des oberen Rücken- und Nackenbereichs zu erzielen. Die Übungen sind weder zeitaufwendig noch kompliziert. Sie finden Videos zur Anleitung auf unserer Website unter www.backpod.de.

Es ist gut, wenn Sie bereits Hilfe von Seiten eines Arztes, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktikers,



Apothekers oder Akupunkteurs erhalten; auch Pilates oder Yoga sind hilfreiche Aktivitäten ebenso wie der regelmäßige Gang ins Fitnessstudio. Der Backpod® und das dazugehörige Trainingsprogramm werden diese Maßnahmen ergänzend unterstützen und sich förderlich auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Die hier vorgeschlagenen Übungen dienen der selbstständigen Behandlung der meisten Probleme im mittleren Rücken und Nacken, sollten Sie aber ein spezifisches Problem haben, das besondere Unterstützung erfordert, sollte Ihr Arzt die erste Anlaufstelle sein. Wir haben alle das gleiche Ziel, nämlich dass Sie, der Patient, eine dauerhafte Verbesserung erzielen.

Anleitung: Korrekte Verwendung des Backpod®



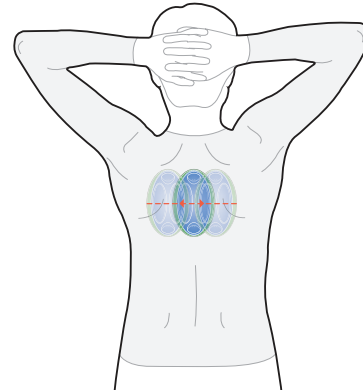
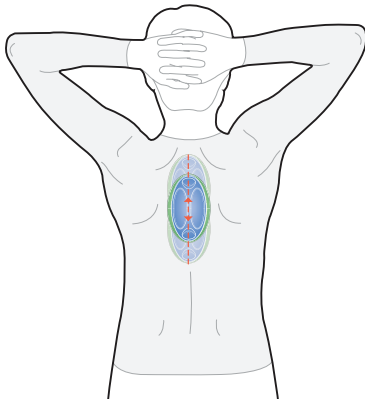
Der Backpod® wurde für die Dehnung und Streckung der vorgebeugten und verkrampften oberen und mittleren Rückenpartie entwickelt. Wenn die Gelenke in der Wirbelsäule lange genug zusammengedrückt werden, und das kräftige Gewebe, das sie umschließt, sich entsprechend verhärtet hat, ist es nicht mehr möglich, die Gelenke mithilfe der eigenen Muskeln oder Körperbewegungen aus der Verhärtung zu befreien. Es reicht dann nicht mehr aus, sich gerade und aufrecht hinzusetzen. Ihnen fehlt die Hebelkraft, ein bestimmtes Gelenk aus der Blockade zu lösen oder die verhärteten Bänder, die das Gelenk umschließen, ausreichend zu dehnen. Mithilfe des Backpod® ist genau das jedoch möglich. Ihr eigenes Körpergewicht sorgt für die nötige Kraft und die Form des Backpod® konzentriert diese

genau an den Stellen, die gelöst werden müssen.

Die Dehnung, die man mit dem Backpod® erzielt, muss stark sein. Wenn Sie den Backpod® zum ersten Mal verwenden, beginnen Sie die Übung, indem Sie sich drei Kissen unter den Kopf legen; bei Bedarf können Sie außerdem noch ein flauschiges Handtuch über den Backpod® selbst legen. Dadurch wird die Dehnung angenehmer. Die Übung sollte auf keinen Fall schmerzhaft sein. Allerdings handelt es sich beim Backpod® um ein echtes Behandlungsgerät und nicht um technischen Schnickschnack; es kann daher durchaus sein, dass sich die Übung zu Beginn ein wenig unangenehm anfühlt. Es ist wie beim Dehnen eines Muskels - wenn Sie nichts spüren, bewirken Sie auch nichts.

1. Legen Sie den Backpod® mit der flachen Seite nach unten auf den Boden (legen Sie den Backpod® für die Übung auf einen harten Untergrund). Setzen Sie sich davor mit angewinkelten Beinen auf den Boden, Ihre Füße sollten flach auf dem Boden aufsetzen. Lehnen Sie sich dann vorsichtig nach hinten auf den Backpod®, so dass dieser der Länge nach unter Ihrer Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern liegt – genauso, wie auf dem Bild auf der Titelseite dieses Benutzerhandbuchs dargestellt.

2. Legen Sie Ihre Hände hinter den Kopf und entspannen Sie Ihre Schultern und den Rücken. Ziehen Sie Ihr Kinn leicht ein. Diese Haltung fühlt sich ggf. zunächst ein wenig unangenehm an, aber sobald sich die Wirbelsäule ein wenig ausstreckt, sollte das Gefühl nachlassen. Sollten



Sie weiterhin das Gefühl haben, dass diese Position zu unangenehm ist, legen Sie einfach noch ein Handtuch oder einen weichen Stoff über den Backpod®, bevor Sie die Übung wiederholen.

3. Entspannen Sie sich in dieser Position für ca. 30-60 Sekunden. Entspannen Sie nun auch Ihre Arme durch das Ablegen auf den Boden, dadurch wird Ihre Brustmuskulatur gedehnt. Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Jegliches anfängliche Unbehagen sollte innerhalb kurzer Zeit vergehen.

4. Ändern Sie Ihre Position alle 30-60 Sekunden um etwa 5 cm. Lassen Sie den Backpod® auf und ab entlang Ihres mittleren Rückens arbeiten und jeweils auf beiden

Seiten der Wirbelsäule. Gehen Sie an Ihrer Wirbelsäule nicht bis zum Nackenbereich hinauf und auch nicht tiefer als bis zum unteren Teil Ihres Brustkorbs. Die meisten Verspannungen entstehen im Bereich der Schulterblätter, daher sollten Sie sich auf diesen Bereich konzentrieren. Wenn Sie den Backpod® etwa 5 cm neben der Wirbelsäule, zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt positionieren, werden die Rippengelenke mobilisiert. Diese können durch Verspannungen mitunter so hart wie die Wirbelsäule selbst werden.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um den gesamten Bereich des mittleren und oberen Rückens auf diese Weise zu dehnen. Sie können diese Übung einmal am Tag zuhause oder bei der Arbeit durchführen, idealerweise täglich. Wenn sich Ihre Wirbelsäule zu weich anfühlt, führen Sie die Dehnung nur jeden zweiten Tag durch.

5. Wenn die Dehnung mit drei Kissen unter dem Kopf angenehm wird, können Sie die Streckung verstärken, indem Sie lediglich zwei Kissen verwenden. Sobald auch das gut machbar ist, können Sie noch ein weiteres Kissen weglassen und am Ende die Übung ganz ohne Kissen durchführen. Je nachdem, wie verspannt Ihr Rücken ist, kann es Wochen dauern, bis Sie zu diesem Punkt gelangen. Bleiben Sie aber am Ball! Es handelt sich um extrem festes Gewebe, welches Sie mit diesen

Übungen auflockern und eventuell ist es in dieser verkrampften Position seit vielen Jahren verhärtet und wie "eingefroren".

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eine kräftigere Hebelwirkung benötigen, legen Sie den Backpod® nicht längs, sondern quer unter Ihre Wirbelsäule. Der engere Bogen quer über den Backpod® wird einen gezielteren Druck auf Ihren Rücken ausüben.

Wenn Sie eine Übungseinheit mit dem Backpod® problemlos ganz ohne Kissen durchführen können, haben Sie Ihr Ziel erreicht! Denn das bedeutet, dass Sie keine Verspannungen mehr haben sollten und alle Bereiche ausreichend gestreckt wurden und ihre normale Beweglichkeit wiedererlangt haben. Sie sollten dann auch keinerlei Schmerzen mehr bei Bewegung verspüren. Um alles so befreit in diesem Zustand beizubehalten, führen Sie die Übung mit dem Backpod® einfach kontinuierlich einmal in der Woche durch. Das gilt natürlich auch, wenn Sie spüren, dass sich Verspannungen wieder anbahnen könnten.

Die Verwendung des Backpod® im Sitzen: Sie können den Backpod® auch sitzend auf einem Stuhl oder Autositz verwenden. Platzieren sie den Backpod® hierfür einfach zwischen Ihrem oberen Rückenbereich und dem Sitz und lehnen Sie sich zurück. Diese Sitzposition

ermöglicht eine sanftere Dehnung als in der liegenden Position. Sie können sich im Auto oder LKW vom Lenkrad abdrücken und somit mehr Druck auf den Backpod® ausüben, um die Dehnung zu verstärken. Dies ist eine ideale Möglichkeit sich zu dehnen, wenn Sie Pendler sind oder häufig lange Strecken zurücklegen müssen.

Weitere Einsatzmöglichkeiten des Backpod: Der Backpod® kann eine verkrampte Wirbelsäule besser strecken als man es allein mit Übungen ohne Hilfsmittel schafft. Bei manchen Menschen ist die Wirbelsäule allerdings so verkrampt und verhärtet oder es liegen andere Ursachen zu Grunde, dass sie zusätzlich einer manipulativen Behandlung bzw. einer Mobilisation durch einen Arzt, Physiotherapeuten, Osteopathen oder Chiropraktiker bedürfen. Diese Fachleute können die Gelenke lockern und aus der Blockade lösen, so dass erst dann mithilfe des Backpod® die restliche Dehnung erreicht werden kann und man ein dauerhaftes Wohlbefinden erzielt.

Schauen Sie sich unsere Anleitungsvideos an unter www.backpod.de

Die Pflege Ihres Backpod®

Der Backpod® besteht aus einem Kern aus Polycarbonat (der transparente innere Teil), der von einer polsternden äußeren Schicht aus hypoallergenem synthetischem Kautschuk umhüllt wird (der flexible apfelgrüne Teil). Der innere Teil ist so geformt, dass er die Wirbelsäule streckt, wenn man sich mit dem Rücken auf den Backpod® legt. Die gepolsterte Außenschicht sorgt dafür, dass sich dies nicht unangenehm anfühlt. Der Backpod® ist außerordentlich robust – um ihn für den europäischen Markt zu testen, sind wir mit einem BMW X5 über den Backpod® gefahren, für die Tests für den US-amerikanischen Markt mit einem Jeep Cherokee. Der Backpod® hat beide Tests unbeschadet überstanden. Sie können daher davon ausgehen, dass er nicht kaputt geht, wenn man sich darauf legt, und dass er viele Jahre halten wird.

Staub und Fusseln lassen sich normalerweise leicht mit einem trockenen Geschirr- oder Handtuch von der grünen äußeren Schicht abwischen.

Hartnäckigerer Schmutz lässt sich mit einem warmen feuchten Schwamm oder Tuch entfernen.

Schweiß oder Ölrückstände (z.B. von Massageöl) sollten umgehend abgewischt werden, da solche Rückstände die Lebensdauer der grünen synthetischen Kautschuk-Außenschicht beeinträchtigen können. Benutzen Sie

dazu einen feuchten Schwamm oder ein Tuch und, wenn nötig, zusätzlich ein mildes Reinigungsmittel.

Reinigen Sie den Backpod® nicht unter fließendem Wasser und tauchen Sie ihn nicht in ein Wasserbecken, da sich der innere Kern mit Wasser füllen könnte.

Legen Sie den Backpod® nicht in die Mikrowelle, Spülmaschine, Waschmaschine oder in den Ofen.

Entfernen Sie niemals die flexible grüne Außenschicht des Backpod®, da sich Risse in der synthetischen Kautschuk-Schicht bilden können, wenn sie nach hinten umgebogen wird.

**Schauen Sie sich unsere Anleitungsvideos
an unter www.backpod.de**

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bei vorsichtigem Umgang kann der Backpod® gefahrlos bei nahezu allen gängigen Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats verwendet werden, die den oberen und mittleren Rücken sowie den Nackenbereich betreffen. Das Gerät selbst ist passiv und unterliegt der alleinigen Kontrolle des Benutzers. Der Druck wird ausschließlich durch das Oberkörpergewicht des Benutzers ausgeübt und kann durch ein behutsames sowie dosiertes Zurücklehnen auf den Backpod® entsprechend gesteuert werden. Bei Schmerzen kann und soll sich der Benutzer einfach wieder aufrichten. Der Hersteller haftet nicht für Schäden oder Verletzungen, die auf eine nicht weisungsgemäße oder unsachgemäße Verwendung des Backpod®, des Benutzerhandbuchs oder der Videos auf unserer Website zurückzuführen sind.

Wenn Sie bei der Verwendung des Backpod® oder nach der Durchführung des Übungsprogramms Probleme oder anhaltende Beschwerden haben, suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder einen anderen Gesundheitsexperten auf. Obgleich es nicht möglich ist, ein Gerät zu entwickeln, das perfekt auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten zugeschnitten ist, kann eine Vielzahl an Beschwerden im oberen Rücken sowie im Nackenbereich erfolgreich mit dem Backpod® und dem dazugehörigen Übungsprogramm behandelt werden. Wenn der Backpod® und das begleitende Übungsprogramm Ihre spezifischen Beschwerden nicht vollständig beheben können, benötigen Sie

eventuell zusätzliche Hilfe durch einen speziellen Gesundheitsexperten oder Arzt.

Muskelkater und Schmerzen infolge der Behandlung: Jede effektive Dehnung der Muskeln, Sehnen und Bänder kann sich - wie jedes Warm-Up mit Muskeldehnung - zunächst unangenehm anfühlen und leichte Beschwerden verursachen bis hin zu Muskelkater. Das ist jedoch absolut ungefährlich. Patienten bezeichnen dies häufig als "Wohlschmerz", der davon herrührt, dass man das Richtige tut. Die Intensität der Dehnung mit dem Backpod® sollte durch die Verwendung von Kissen reguliert werden; außerdem können bei Bedarf mehrere Lagen eines flauschigen Handtuchs über den Backpod® selbst gelegt werden, so dass keine Dehnung zu unangenehm wird. Wenn die Wirbelsäule sehr schmerzempfindlich ist, empfehlen wir nur jeden zweiten Tag die Dehnübungen durchzuführen und die Intensität sowie Häufigkeit der Übungen zu reduzieren. Bei außergewöhnlich starken Schmerzen, die über mehrere Tage anhalten, suchen Sie Ihren Arzt oder einen Gesundheitsexperten auf.

Verwenden Sie den Backpod® nicht, wenn Grund zur Annahme einer Knochenfraktur besteht, z.B. nach einem heftigen Aufprall oder Schlag auf die Wirbelsäule oder die Rippen.

Verwenden Sie den Backpod® nicht, wenn Sie kürzlich operiert wurden sowie bei offenen Wunden, infektiösen Erkrankungen, Entzündungen, einer Gürtelrose oder

anderen Hautverletzungen in diesem Bereich.

Die Verwendung des Backpod® ist für Kinder nicht geeignet. Ihre Knochen befinden sich noch im Wachstum; außerdem sind ihre Gelenke in der Regel ohnehin noch voll beweglich.

Osteoporose und Osteopenie

Bei diesen Erkrankungen leiden die Patienten unter einer verminderten Knochendichte, wodurch das Risiko für Knochenbrüche steigt. In diesem Fall sollte der Backpod® daher mit erhöhter Vorsicht verwendet werden; ein leichtes Beschwerdebild dieser Krankheiten stellt jedoch keine absolute Kontraindikation dar. Mit dem Backpod® wird eine passive Streckung der Wirbelsäule erzielt, deren Intensität reguliert werden kann, indem man sich Kissen unter den Kopf legt oder den Backpod® selbst mit einem weichen Handtuch polstert. Halten Sie im Fall des Vorliegens eines solchen Krankheitsbildes und auch schon bei einem entsprechenden Verdacht zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Morbus Scheuermann

In der Entzündungsphase dieser Erkrankung kann der Backpod® zu einer Reizung führen. Das Gerät eignet sich jedoch sehr gut für die Behandlung des festen und verspannten vorgebeugten oberen Rückens, sobald die Entzündung abgeklungen ist. Halten Sie im Fall des Vorliegens eines solchen Krankheitsbildes und auch schon bei einem entsprechenden Verdacht zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Gerader mittlerer und oberer Rücken oder konkave Krümmung der Wirbelsäule

Dies ist der einzige häufiger vorkommende Fall, bei dem die übliche Verwendung des Backpod® nicht helfen wird. Bei einigen Menschen ist der mittlere Rücken ganz gerade bzw. ist sogar leicht nach innen gewölbt. Das ist in der Regel die Folge eines Sturzes, Aufpralls oder einer anderen Krafteinwirkung oder kann auf eine übertrieben steife aufrechte Haltung zurückgeführt werden. Würde der Backpod® in diesem Fall in der üblichen Weise verwendet, würde er die Dornfortsätze noch weiter in die falsche Richtung drücken und so die Gelenke der Rückenwirbelsäule stark belasten und zusammenpressen, was schließlich zu Blockaden in diesem Bereich führen kann.

Wenn Sie vermuten, dass Sie einen geraden Rücken oder eine konkave Krümmung der Wirbelsäule haben könnten, lassen Sie jemanden auf Ihre Wirbelsäule in Höhe der Schulterblätter schauen. Wenn die Wirbelsäule gerade oder nach innen gekrümmt aussieht, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Die normale Verwendung des Backpod® wird Ihnen in diesem Fall nicht helfen können. Wenden Sie sich in diesem Fall dringend an Ihren behandelnden Arzt. Auch bei dieser Form der Wirbelsäulenkrümmung ist jedoch eine effektive Nutzung des Backpod® möglich.

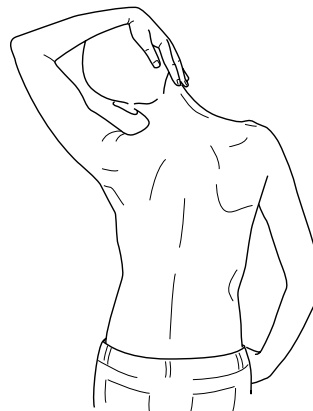
Eine einfache Form der Muskeldehnung zur Unterstützung ohne Nutzung des Backpod®

Flexibilität ist gut für Sie. In einer idealen Welt hätten wir Zeit, uns täglich eine Stunde zu dehnen und zu strecken. Wenn das - wie in den meisten Fällen - leider nicht der Fall ist, möchten wir Ihnen hier eine einzelne Dehnübung vorstellen, die Ihnen den größten Mehrwert zur Linderung der meisten Nackenbeschwerden bringen wird. Die Übung ist für die oberen Trapezmuskeln gedacht, die von der Schulter bis zur Wirbelsäule und hoch bis zur Schädelbasis verlaufen. Wenn Sie einen Rucksack tragen, ist dies der Muskel, auf dem die Träger liegen, und es ist der Muskel, der zum Einsatz kommt, wenn Sie mit den Schultern zucken. Der Trapezmuskel ist meist der erste Muskel, der stressbedingt verspannt und durch eine vorwiegend vorgebeugte Arbeitshaltung verkrampft. Wenn Sie jemanden beobachten, der die Schultern ungewollt hochgezogen hält, so dass diese fast auf Höhe der Ohren sind, dann wissen Sie, dass diese Person unter Verspannungen leidet und unbedingt eine Muskeldehnung in diesem Bereich benötigt.

Dies ist eine einfache seitliche Dehnübung, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden kann. Lassen Sie einen Arm locker fallen und ziehen Sie die Schulter bewusst nach unten in Richtung Boden. Dann lehnen Sie Ihren Kopf seitlich in die entgegengesetzte Richtung. Nehmen Sie Ihre andere Hand, um den Kopf in Richtung der entgegengesetzten Schulter zu ziehen. Achten Sie dabei darauf, dass die nach unten gefallene Schulter entspannt bleibt. Sie können Ihren Kopf dann

leicht nach vorne beugen und ein klein wenig rotieren, um so die verschiedenen Muskelfasern zu dehnen. Wenn Sie diese Dehnübung im Sitzen durchführen, legen Sie die Hand des herabfallenden Arms unter Ihr Gesäß, um die Schulter so nach unten gezogen zu halten.

Wenn Sie die Übung zuhause durchführen, halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden und wiederholen Sie diese dann auf der anderen Seite. Falls es Ihre Zeit erlaubt, führen Sie die Übung für jede Seite zwei- bis dreimal durch. An einem stressigen oder vielbeschäftigten Tag hilft es auch schon, ab und an eine 10-sekündige Dehnung durchzuführen, damit der Muskel nicht überbelastet wird und verkrampft.



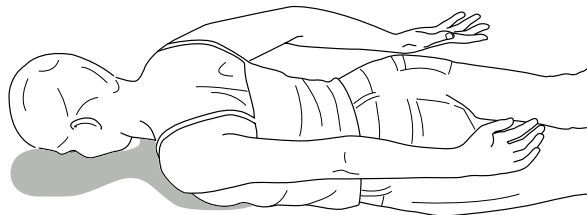
Zwei einfache Übungen zur Muskelstärkung zur Unterstützung ohne Nutzung des Backpod®

Ein vollausgefeiltes Fitnessprogramm zur Muskelstärkung an entsprechenden Geräten im Fitnessstudio wird selbstverständlich eine gründlichere Kräftigung der Muskulatur bewirken, die Sie benötigen, um Ihr vielbeschäftigtes Leben ohne Beschwerden zu bewältigen. Wenn Sie dafür allerdings keine Zeit haben sollten, möchten wir Ihnen zwei Übungen zur Muskelstärkung vorstellen, die Ihnen im Verhältnis zum zeitlichen Aufwand den maximalen Nutzen bieten.

Die übliche vorgebeugte Haltung mit gekrümmtem oberen Rücken und einem herausgestreckten Kinn, die die Ursache der meisten Probleme im Nackenbereich und oberen Rücken ist, ist auf zwei Schwachpunkte der Muskulatur zurückzuführen. Der eine Bereich befindet sich im mittleren Rückenbereich und umfasst die Muskeln, die die Schulterblätter fassen und stabilisieren und dafür sorgen, dass der obere Rücken nicht nach vorne kippt. (Dieser Bereich umfasst die mittleren und unteren Trapezmuskeln und die Rautenmuskeln.) Die zweite Gruppe, die häufig sehr schwach ist bzw. stark belastet wird, sind die tiefen vorderen Halsmuskeln. Wenn es hier zu einer Überlastung kommt, wird das Kinn herausgestreckt und die Gelenke im hinteren Nackenbereich werden zusammengepresst, wodurch die Gelenke blockiert und die Nerven, die zwischen den Wirbelknochen verlaufen, eingeklemmt werden können.

1. Zur Stärkung des Bereichs zwischen den Schulterblättern legen Sie sich auf den Bauch, die Arme liegen parallel zu Ihrem Körper und die Handflächen zeigen nach oben. Das Kinn ziehen Sie ein, um den Nacken zu dehnen. Drücken Sie nun Ihre Schulterblätter zusammen, heben Sie den Brustkorb leicht an und auch Ihre ausgestreckten Arme, so dass auch sie sich vom Boden lösen. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden und lassen Sie sich dann wieder locker auf den Boden ab. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal nacheinander. Das nennt man ein "Set". Pausieren Sie für eine Minute und führen Sie dann ein weiteres Set durch. Pausieren Sie wieder eine Minute und machen Sie dann einen dritten Durchlauf.

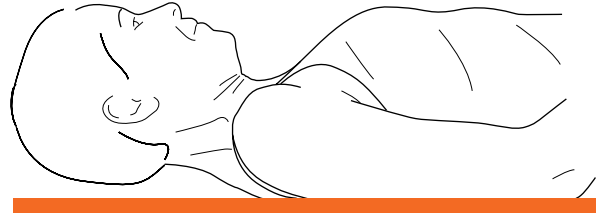
Führen Sie diese Übung jeden Tag oder jeden zweiten Tag zuhause durch. Wenn die Übung mit der Zeit leichter fällt, drehen Sie Ihre Hände nach innen, so dass die Knöchel nur knapp über Ihren beiden Gesäßbacken liegen. Wenn Ihnen das ebenfalls leicht fällt, halten Sie für die Übung jeweils ein Gewicht von 0,5 kg in jeder Hand. Das Gewicht können Sie dann im Laufe der Zeit auf 1,0 kg



und später auf 2,0 kg pro Hand erhöhen. Weiter müssen Sie nicht gehen. Sie haben ausreichend Kraft aufgebaut! Wenn Sie keine Hanteln zur Hand haben, können Sie auch Dosen verwenden oder Plastikwasserflaschen.

2. Zur Stärkung der vorderen Halsmuskeln legen Sie sich rücklings auf den Boden mit angewinkelten Knien, so dass Ihre Füße auf dem Boden aufsetzen. Neigen Sie Ihren Kopf leicht nach vorne in Richtung Brust und ziehen Sie Ihr Kinn ein, um den Nacken zu dehnen. Halten Sie diese Position. Heben Sie den Kopf etwa 1-2 Zentimeter vom Boden ab und halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden, dann locker lassen und den Kopf entspannt wieder auf dem Boden ablegen. Wiederholen Sie diese Übung bis zu zehnmal.

Es ist sehr wichtig, dass diese Übung richtig durchgeführt wird - lassen Sie das Kinn nicht hervorragen und heben Sie den Kopf auch nicht zu weit vom Boden ab. Wenn Sie zu Beginn die Position noch nicht zehn Sekunden lang am Stück halten können, verharren Sie in der Position nur so lange Sie können. Das Gleiche gilt, wenn Sie es zunächst nicht schaffen sollten, die Übung zehnmal nacheinander zu wiederholen; wiederholen Sie sie lediglich so oft Sie sie korrekt durchführen können. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Übung zunächst schwer fällt; es kann Wochen dauern, bis Sie die Muskulatur durch Wiederholungen der Übung so weit gestärkt haben, dass Sie zehnmal nacheinander die Übung für zehn Sekunden durchführen können.



Das Ziel dieser beiden Übungen ist es, die Muskeln ausreichend zu stärken, dass sie über den Tag hinweg Ihren Nacken und oberen Rücken in einer neutralen Position halten können, in der die Muskeln und Gelenke nicht übermäßig strapaziert werden. Im nächsten Abschnitt gehen wir genau auf das Thema "Haltung" ein.

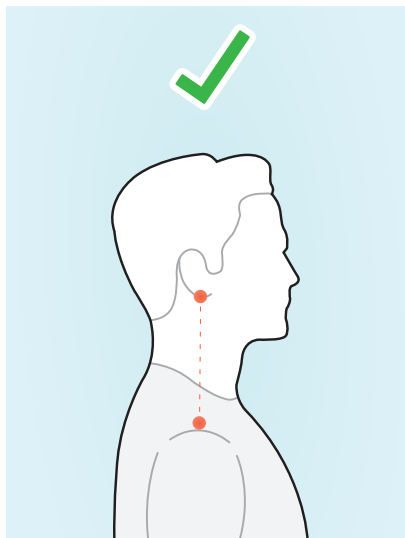
Schauen Sie sich unsere Anleitungsvideos an unter www.backpod.de

Haltung

Eine gute Haltung ist leichter als man denkt. Die zwei Übungen im vorherigen Abschnitt zur Stärkung der Muskulatur werden Ihnen die Kraft verleihen, die Sie benötigen, um Ihren Nacken in einer neutralen Position zu halten, so dass Ihre Gelenke nicht blockiert werden - auch nicht dann, wenn Sie sich nach vorne beugen. Eine aufrechte Haltung ist eine praktische tägliche Anwendung dieser Kraft. Sie wird häufig auf komplizierte und verwirrende Weise erklärt, aber dafür gibt es eigentlich keinen Grund. Denn es ist an sich ganz einfach:

- 1. Für eine gute Haltung Ihres Nackens ziehen Sie Ihr Kinn ein wenig ein und machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Lassen Sie das Kinn nicht herausragen.**
- 2. Für Ihren oberen und mittleren Rücken gilt: Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und leicht nach unten. Verkrampfen Sie nicht, indem Sie die Schultern unnötig hochziehen.**

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, wie weit Sie mit diesen zwei Instruktionen gehen sollen, führen Sie beides einfach so gut und anhaltend durch, wie Sie können und lassen Sie dann wieder locker. Zu Beginn werden Sie immer wieder vergessen, diese Haltung für Ihren Nacken und Ihre Schultern einzunehmen, aber verzagen Sie nicht - mit der Zeit und ausreichend Übung wird es automatisch für Sie werden und Ihre Muskeln werden kontinuierlich gestärkt.



Ein Indikator dafür, dass Sie es richtig machen, ist, dass Ihr Ohrläppchen in einer vertikalen Linie über Ihrer Schulter liegt (wenn Sie jemanden von der Seite aus betrachten und sein Hinterkopf sitzt vertikal über seiner Brust, dann wissen Sie, dass diese Person eine äußerst schlechte Haltung hat).

Massage - zwei einfache Techniken

Es wäre natürlich ideal, wenn regelmäßige Massagen ein fester Bestandteil unseres Alltags wären. Da das leider nicht der Fall ist, möchte ich Ihnen zwei Massagetechniken vorstellen, die bei den meisten Problemen im Nackenbereich äußerst hilfreich sind. Zur Durchführung benötigen Sie einen Massagepartner. Wenn Sie niemanden in greifbarer Nähe wissen, schauen Sie, ob es nicht vielleicht in Ihrem Bekanntenkreis eine andere Person gibt, die ebenfalls unter Nackenproblemen leidet - es sollte nicht schwierig sein, jemanden zu finden.

Die wichtigsten Muskeln, die eine Massage benötigen, verlaufen ausgehend von der Schädelbasis den Nackenbereich entlang bis unter die Schulterblätter und bis zu den Schultergelenken. Die wichtigsten Muskeln sind der Trapezmuskel, der Rautenmuskel und die Schulterblattheber. Wenn diese Muskeln ermüden und sich verspannen, entstehen winzige Risse in der Muskulatur, die während des Heilungsprozesses vernarben. Eine vermehrte Narbenbildung, auch Fibrose genannt, führt zu einer Verkürzung der Muskeln; die Schultern werden hochgezogen in Richtung der Ohren und der Kopf wird nach hinten geneigt, so dass das Kinn nach vorne gestreckt ragt.

Die Übung zur Dehnung des oberen Trapezmuskels, die im Abschnitt Dehnung erklärt wird, eignet sich gut als tägliche Übung, um diese Muskeln elastisch zu halten; ist die Vernarbung jedoch bereits weit genug

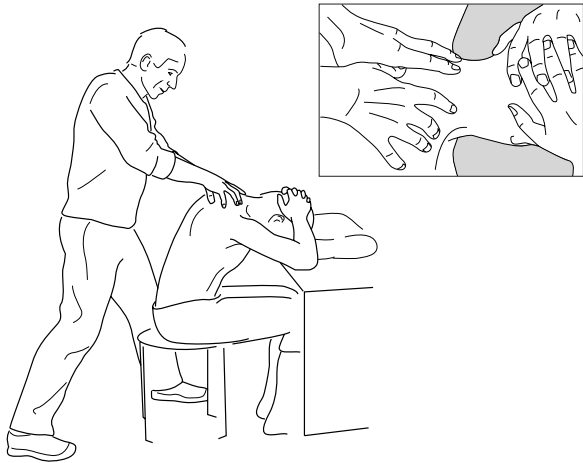
fortgeschritten, benötigen die Muskeln eine spezielle Massage. Denn eine Massage hat eine wesentlich intensivere Wirkung auf die verspannte, verhärtete und vernarbte Muskulatur als einfache Dehnübungen - vergleichbar mit einer Teigrolle, mit der sich ein Teigkloß zu einem flachen Pfannkuchen ausrollen lässt. Eine tiefe Bindegewebsmassage wie diese sollte nur einmal pro Woche durchgeführt werden, da das Gewebe ausreichend Zeit zur Regeneration benötigt. Zur Durchführung der Massage benötigen Sie ein wenig Körperlotion, Massageöl oder einfaches Pflanzenöl, damit die Hände geschmeidiger über die Haut gleiten.

1. Sitzende Massageposition

Patient: Setzen Sie sich an einen Schreibtisch oder anderen Tisch und legen Sie die Stirn auf ein Kissen oder auf ein zusammengerolltes Handtuch, so dass der Kopf bequem liegt. Falten Sie die Hände hinten im Nacken und lassen Sie sie am Hinterkopf hinaufgleiten; nehmen Sie dabei Ihre Haare hoch und aus dem Weg. Ziehen Sie das Kinn an, so dass die Muskeln im Nackenbereich leicht gedehnt werden.

Massierende Person: Massieren Sie die gesamte Muskulatur im Rücken- und Nackenbereich auf und ab. Fangen Sie direkt unterhalb der Schulterblätter an und arbeiten Sie sich bis hinauf zur Schädelbasis und dann wieder zurück. Nehmen Sie sich genügend Zeit und

beginnen Sie zunächst ganz behutsam. Benutzen Sie Ihre Finger, Daumen oder Fingerknöchel, um die Muskulatur in Längsrichtung zu massieren. Vielleicht spüren Sie dabei härtere Knötchen in den Muskeln; da dies die vernarbten Stellen sind, sollten Sie diesen besondere Aufmerksamkeit schenken. Nehmen Sie sich für diese Massage 10-15 Minuten Zeit.

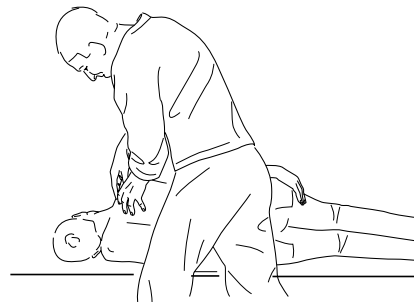


2. Massage in seitlich liegender Position.

Patient: Legen Sie sich auf eine Seite und legen Sie den Kopf seitlich ab (wenn es bequem genug ist, möglichst ohne Kissen). Der obere Schulterbereich sollte entspannt sein und locker fallen gelassen werden; die Hände liegen

auf dem Gesäß, um diese Position zu halten. Hüften und Knie sind leicht gebeugt, so dass Sie stabil liegen und nicht hin- und herrollen. Diese Haltung dehnt den oberen Trapezmuskel, der von der Schulter über den Nacken bis zur Schädelbasis verläuft und sich durch eine nach vorne gebeugte Arbeitshaltung meistens als erstes verspannt und verhärtet.

Massierende Person: Massieren Sie immer entlang dieses Muskels auf und ab. Konzentrieren Sie sich dabei besonders auf die harten Stellen des vernarbten Gewebes zwischen den Schultern und Nacken. Beginnen Sie zunächst ganz behutsam. Sobald die Muskulatur aufgewärmt ist, können Sie die Muskeln auch tiefer und kräftiger massieren. Nehmen Sie sich für jede Seite 5-10 Minuten Zeit.



Über uns

Der Backpod® ist ein Produkt von Bodystance Ltd, einem neuseeländischen Unternehmen, das praktische Innovationen und Lösungen zu weit verbreiteten muskulo-skeletalen Problemen weltweit anbietet. Der Backpod® und seine Übungen wurden in Neuseeland entwickelt und getestet; diese sind für die meisten Nacken- und oberen Rückenprobleme sofort anwendbar.

Bodystance Ltd is registriert unter Medsage, der neuseeländischen Medizin- und Medizinprodukte Sicherheitsbehörde (www.medsafe.govt.nz) und der Backpod® wurde in der Datenbank für Medizinprodukte von Medsafe registriert.

Import und Vertrieb: Deutschland

Bodystance GmbH
Berliner Platz 10
D-97080 Würzburg
e: info@backpod.de
t: +49 (0)931 730 846 00
www.backpod.de

Product Information: UK

Delphic HSE Solutions Ltd
1 Blackdown Road, Deepcut,
Surrey GU16 6SH
t: +44 (0)1252 856 700
www.delphichse.com

Kontaktieren Sie uns

Hersteller:

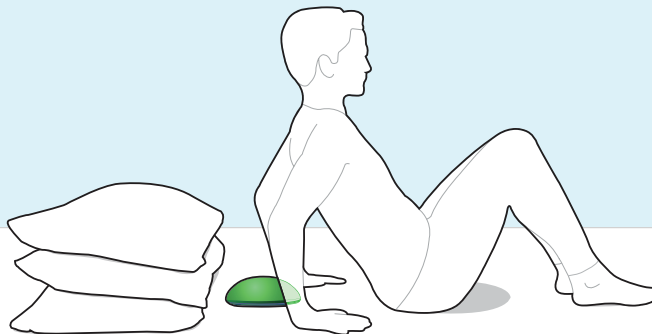


Bodystance Ltd
Studio 9
31 Dowling Street
Dunedin 9016
Neuseeland

e: info@bodystance.co.nz
t: +64 274 463 356
f: +64 3 4730 806
www.bodystance.co.nz



Verspannungskopfschmerzen,
Nacken-, Rücken- oder
Schulterschmerzen?



Find us on:
facebook[®]
/TheBackpod

HOW TO USE



VIEW NOW

- 1** **Anfangen** – Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, beugen Sie die Knie und legen Sie den Kopf auf drei Kissen.
- 2** **Positionieren** Sie den Backpod[®] längs unter Ihre Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern. Legen Sie Handtücher über den Backpod[®], wenn Sie mehr Komfort wünschen.
- 3** **Legen** Sie die Hände unter Ihren Kopf und entspannen Sie auf dem Backpod[®] für 30 Sekunden. Wiederholen Sie diese Dehnung mehrere Male, verschieben Sie danach den Backpod[®] am Rücken hoch und runter und nur leicht links und rechts entlang der Wirbelsäule.

Lesen Sie die detailliertere Anleitung in unserer Bedienungsanleitung und schauen Sie sich unsere Videos mit dem QR Code oder auf unserer Website backpod.de an.

Wenn Sie den Backpod[®] richtig anwenden, können Sie mit ihm die häufigste Ursache für Probleme im Nacken- und oberen Rückenbereich selbst behandeln. Die strukturierte Bedienungsanleitung gibt Ihnen – auch mit erklärenden Bildern – Tipps für Ihre Behandlung.

Für detailliertere Informationen und anschauliche Anwendungsvideos zum Backpod[®] besuchen Sie unsere Webseite www.backpod.de. Wenden Sie sich vor der Verwendung des Backpods[®] bei akuten Schmerzen im Nackenbereich auf jeden Fall an Ihren behandelnden Arzt.

Bodystance[®]

Designed and hergestellt in Neuseeland

Bodystance[®], Backpod[®] sind registrierte
Markenzeichen von Bodystance GmbH, Würzburg.



Hersteller:
Bodystance Ltd
Studio 9, 31 Dowling Street
Dunedin 9016, New Zealand

Importeur:
Bodystance GmbH
Berliner Platz 10
97080 Würzburg



reddot design award
honourable mention 2013

FINALIST
NEW ZEALAND
INNOVATORS
AWARDS 2013



Best Design Awards
Winner 2013

INTERNATIONAL DESIGN AWARDS