



Rücken- und Gelenkkonzept

FIVE
EROBERT
GESUNDHEITS-
MARKT

Was ist five

- Lindert und heilt leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften und ist die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Wirkt äußerst effizient bei Arthrose und Gelenkproblematiken
- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Hat eine nachhaltig entspannende Wirkung auf das Muskel-Meridiansystem und aktiviert den Energiefluss in den Meridianen
- Hat eine hohe schmerzlindernde Funktion – schon nach 2 – 3 Trainingseinheiten
- Ist präventiv



five und die Logik des Schmerzes im Bewegungsapparat...

...UND WIE DER KÖRPER WIRKLICH FUNKTIONIERT

Der Homo Sapiens hat sich per Evolution zum Jäger und Sammler entwickelt, konzipiert für die freie Wildbahn - mit einem fürs Jagen und Sammeln entwickelten Bewegungsapparat. Wir leben jedoch heute in einer künstlichen Welt. Das bedeutet - evolutionsbedingt - nicht unserer Art entsprechend. Die Tendenz dazu beschleunigt sich und produziert Folgen, wie z.B. Krankheiten. Eine dieser Krankheiten neben vielen anderen sind verschiedenartige Schmerzen im Bewegungsapparat. Und es ist auch keine Besserung in Sicht. Diese Entwicklung degeneriert und schädigt den menschlichen Bewegungsapparat zusehends.

Auf Basis der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi wurde die five-Methode entwickelt. Es handelt sich hierbei um Bewegungen, die unser menschlicher Körper machen muss, um sich nicht selbst immer mehr zu schädigen. Das Problem unseres Arbeitsalltags ist die ständige gebeugte Haltung unserer Gelenke.

Interessantes zur Biokinetik auf www.biokinetik.de

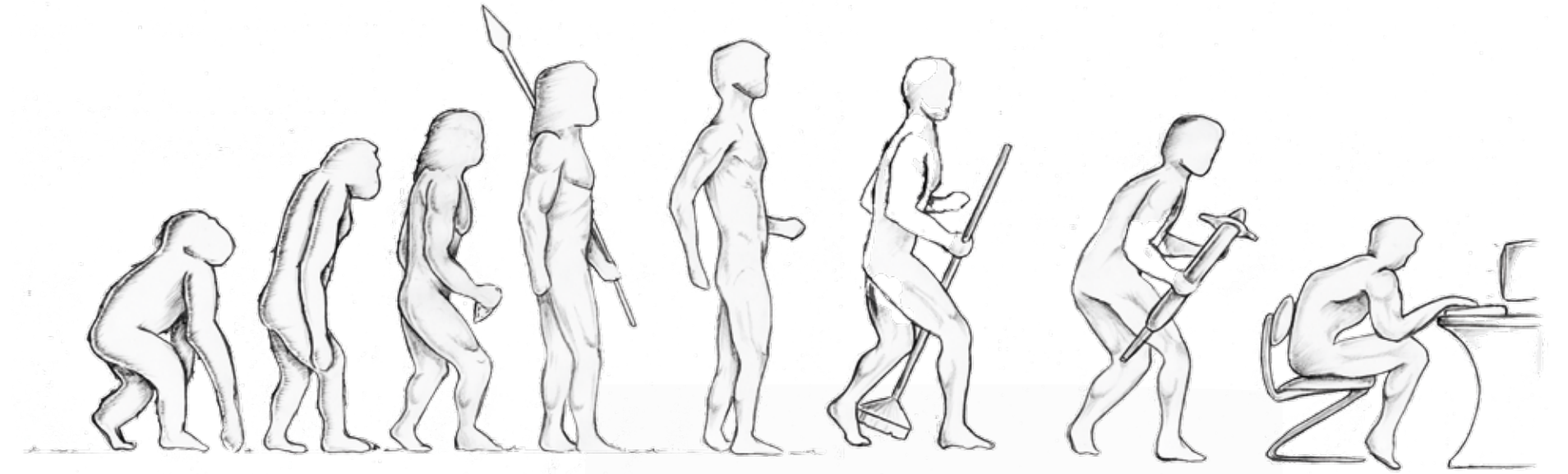
Die Sache mit dem aufrechten Gang

RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM

Mit dem einzigartigen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag schützen vor Rückenschmerzen oder Hüftproblemen. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln: Der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, so dass die Schmerzen verschwinden. Es ist sowohl als Reha-Maßnahme als auch präventiv für alle Altersklassen geeignet. Wir verstehen five als eine Art Körperhygiene, wie z.B. das Zähneputzen.

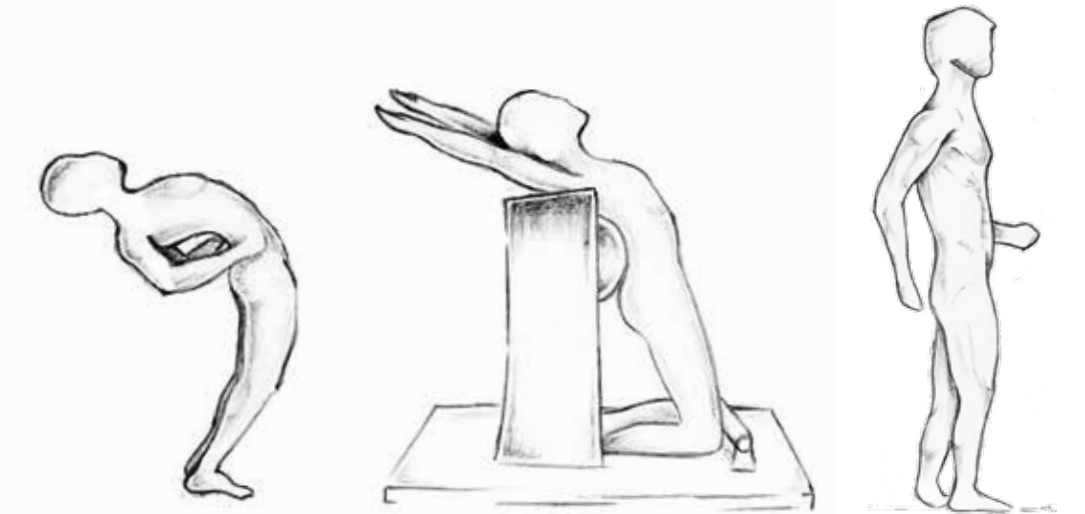
Betreibt man five intensiver, nicht nur als Hygiene oder Schmerzprävention optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System und zeigt erstaunliche Wirkungen. Kombiniert man five mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur. Und zwar ohne, dass diese Muskeln dicker werden.

Interessantes zu five auf
www.five-konzept.de



five RICHTET WIEDER AUF

Mit Rückwärtsbewegungen arbeitet five entgegen der gebeugten Haltung und richtet den Menschen selbst wieder auf. Die ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität wird somit gefördert.



Das five Rücken- und Gelenkzentrum

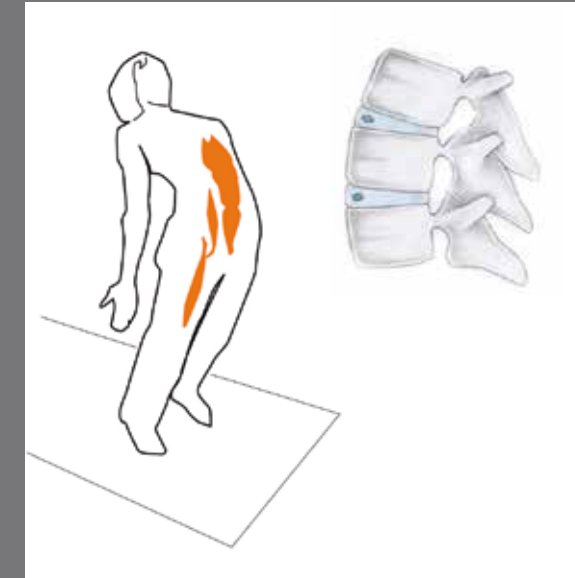
five BRINGT MUSKELFUNKTIONEN WIEDER IN ORDNUNG.

five bringt Muskelfunktionen wieder in Ordnung. Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Glieder schmerzen und wir in unserem Alltag eingeschränkt sind. Unser Körper arbeitet mit Muskelschlingen, in denen sich die zu bewegenden Gelenke befinden.

Eine schmerzfreie Bewegung funktioniert nur, wenn sich ein Muskel aktiv zusammenzieht und der Partnermuskel auf der anderen Seite dementsprechend nachgibt. Ist der Muskel durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung verkürzt, kommt es zu Komplikationen und Schmerzen. Nicht die kräftige oder schwache Muskulatur ist ausschlaggebend, sondern allein die Länge der Muskeln und ihre Spannung. Sie sorgen für reibungslose Bewegungsabläufe oder eben für Schmerz und Blockaden.



Im Arbeitsalltag sind immer die gleichen Muskelketten stark verkürzt. Dadurch kommt es zu massiven statischen Veränderungen im gesamten Körper.



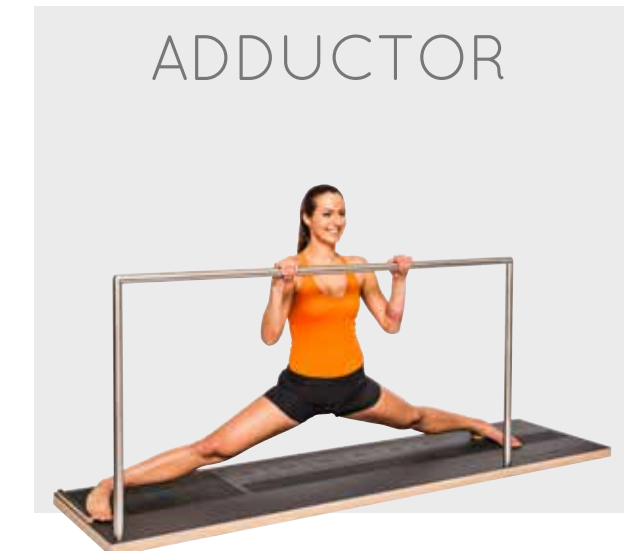
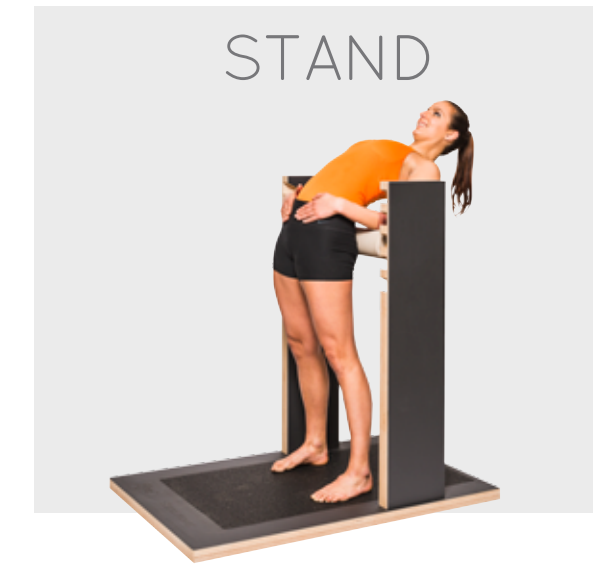
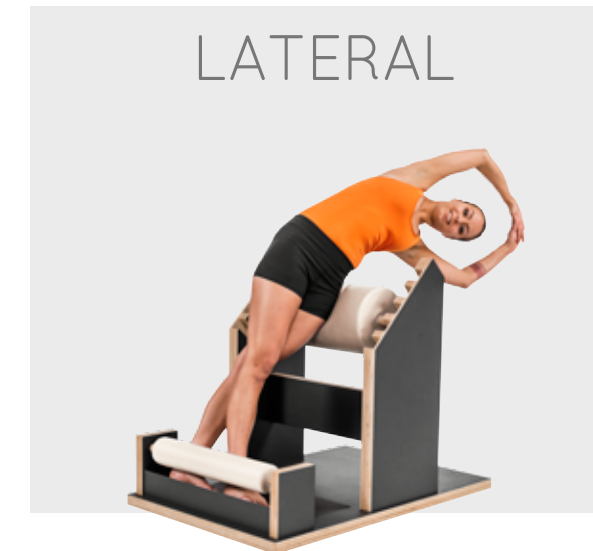
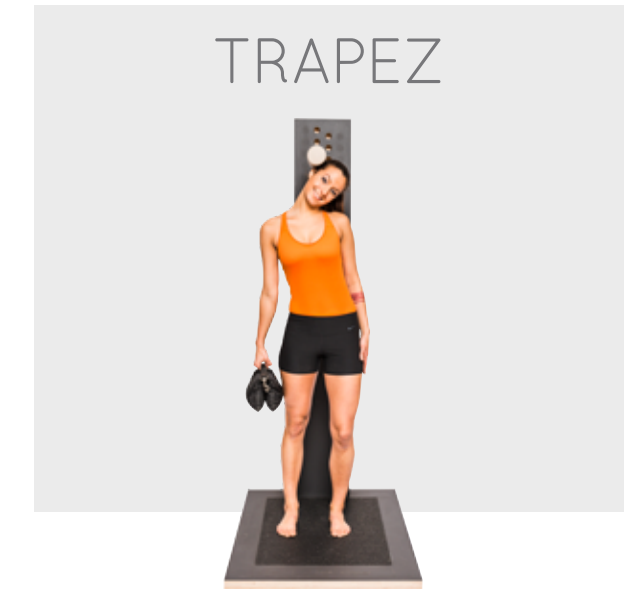
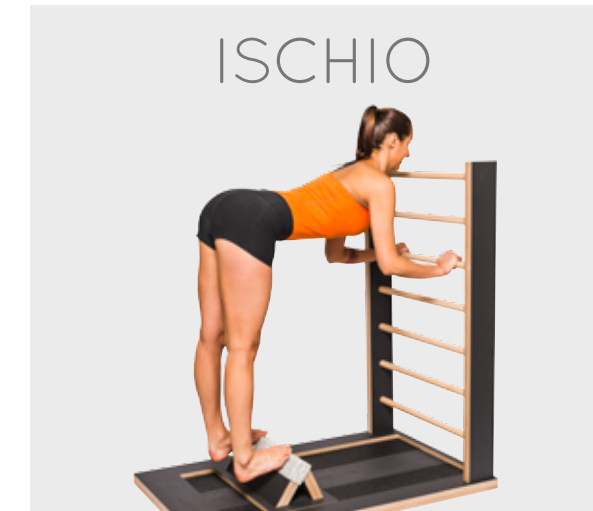
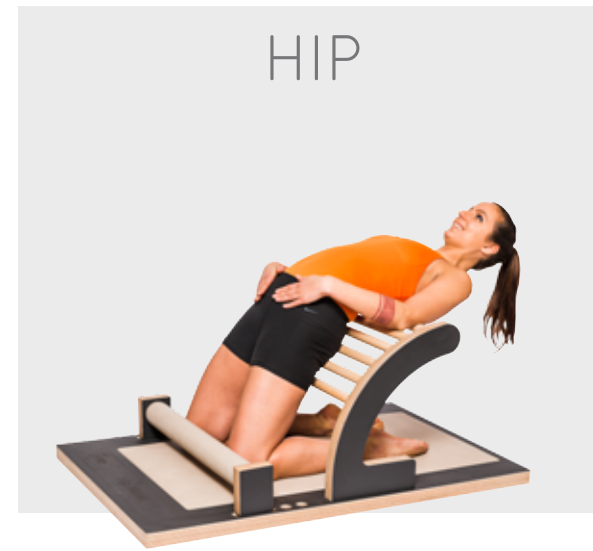
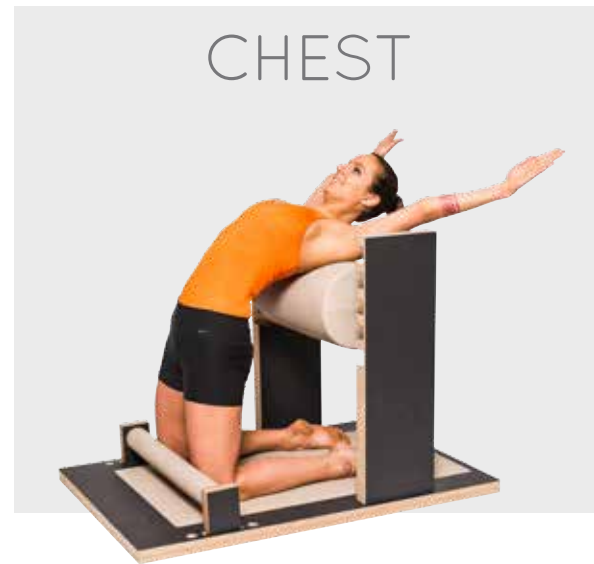
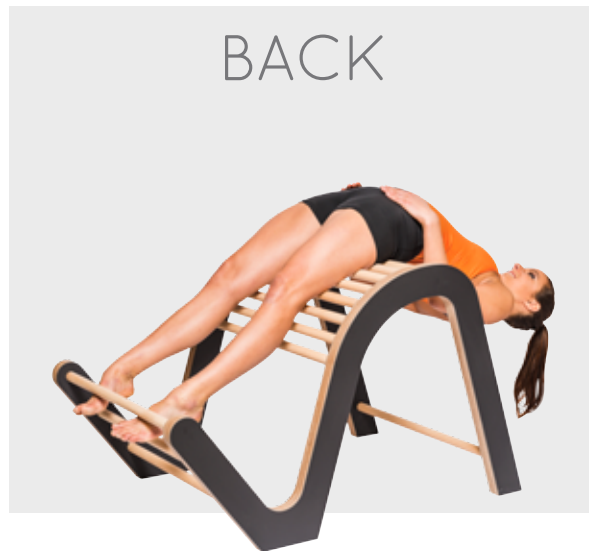
Ist es bereits zum Prolaps gekommen, besteht die Therapie meist aus einer OP. Ziel ist es, den Nerv aus seiner Einklemmung zu befreien. Dies ist jedoch eine reine Symptombehandlung, bei der die Ursache völlig außer Acht gelassen wird.

five bietet hier eine ursächliche Therapie, da das Problem an seinem Ursprung angegangen wird!

Der five-Parcours

five trainiert alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems. Bei mittlerweile 15 Geräten findet man für die verschiedensten Muskelpartien das passende Werkzeug. Sie werden dank dem five-Parcours zum Therapeuten in eigener Sache.

Lassen Sie sich von Ihrem
five-Trainer beraten.



GLUT



SPAGAT



TRIGGERSTATION



FEET



TRIGGERBANK



INFOSTATION



„five ist anders, ungewöhnlich und revolutionär. Man muss es erleben, um es wirklich zu verstehen.“

Five-Konzept GmbH & Co. KG
Bregstraße 2
78183 Hüfingen

Tel +49 771 9294 1230
Fax +49 771 9294 1239
E-Mail info@five-konzept.de

www.five-konzept.de