

## MANFRED JUST SELBSTHILFE MIT JUST-FIVE

**In 5 Minuten wieder fit?  
Ganz ohne Nebenwirkungen?  
Und das ganz alleine?**



Mit JUST-FIVE geht das, probieren Sie es aus. Ob Schulterprobleme, Nackenverspannungen, „Kreuzschmerzen“ oder Ausstrahlung in Arme und Beine – mit 5 einfachen Schritten dieser Selbsttherapie haben Sie die Chance, genau das zu verhindern oder zu beseitigen.

### JUST-FIVE - wie bitte?

„JUST-FIVE®“ ist Therapie und Training zum „selber machen“. Ziele sind die Prävention bzw. *Beseitigung von Beschwerden* (Schmerzen, Blockaden) und die Schaffung bzw. Erhaltung einer ausgeglichenen *Muskelbalance*. Diese Methode kann von jedem Menschen zu jeder Zeit ohne Aufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel und ohne Trainer bzw. Therapeut angewendet werden. Und das tolle ist - sie wirkt sofort!

JUST-FIVE kombiniert therapeutische Elemente wie z.B. Osteopathie und Atemtherapie mit sanften Trainingsmethoden wie z. B. isometrischem Muskeltraining oder Muskelentspannungstechniken. Diese Elemente wurden so ausgewählt und verknüpft, dass eine selbst durchführbare und in allen „Lebenslagen“, auch speziell am Arbeitsplatz einsetzbare Therapie- und Trainingsform entstanden ist.

### Vorteile und Wirkungsspektrum

Der entscheidende Vorteil dieser Methode ist die schnelle Wirksamkeit innerhalb von wenigen Minuten ohne Risiken und Nebenwirkungen. Damit ist diese Methode ideal für gestresste und voll in den Beruf eingebundene Menschen. Hilfe verspricht JUST-FIVE bei vielen akuten oder chronischen Beschwerden und "Berufskrankheiten" wie Gelenk-, Wirbelsäulen- und Muskelbeschwerden, aber auch bei Skoliose, Beckenschiefstand, scheinbaren Beinlängendifferenzen oder Blutdruckproblemen.

### JUST-FIVE - wie geht das?

JUST-FIVE wirkt durch das Zusammenspiel der Bausteine

- ➔ beschwerdefreie Position,
- ➔ Intervallatmung und
- ➔ isolierte Bewegungsausführung.

Dies geschieht in 5 Einzelschritten:

- |                 |   |          |
|-----------------|---|----------|
| 1. Test         | } | Therapie |
| 2. Therapie     |   |          |
| 3. Kontrolltest | } | Training |
| 4. Kräftigung   |   |          |
| 5. Mobilisation |   |          |

Sie stellen durch einen *Bewegungs-Selbsttest* (1) ein Symptom (Blockade, Schmerzauslösung oder Schmerzzunahme) fest. Danach bewegen Sie den entsprechenden Körperteil in die beschwerde- und schmerzfreie **Gegenrichtung** (2), absolvieren fünfmal eine spezielle Intervallatmung (Einatmen – 5 sec. Pause – ausatmen – 5 sec. Pause) und überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung (3).



1: Test nach links, Symptomauslösung



2: Therapie nach rechts auf symptomfreie Seite

Das Ergebnis dieses Therapieteils ist in der Regel ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden. Anschließend erfolgt bei Verbesserung der Symptomatik im Trainingsteil eine gezielte Anspannung/Kräftigung (4) bzw. Mobilisation/Dehnung (5) der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung, um den erreichten Zustand zu stabilisieren, wiederum verknüpft mit einer Intervallatmung (2 Mal)



4: Anspannung gegen Widerstand nach links



5: Mobilisation nach links, Bewegung durch Hand

Die *Besonderheit* dabei ist: die Therapie erfolgt *immer* in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die *keine* Symptome auslöst oder verstärkt. Dadurch wird der betroffene Körperteil nicht noch zusätzlich belastet. Als generelles *Prinzip* gilt: erst den Schmerz beseitigen, bevor Sie den Körper belasten!

### Ist das zu glauben?

Bisher konnten über 3000 Teilnehmer von Anwenderseminaren Erfahrungen mit JUST-FIVE sammeln. Viele Teilnehmer hatten positive bis verblüffende Erfolge bei der Anwendung, manche Operation konnte verhindert werden, „alte“ Leiden verschwanden – und das oft binnen kürzester Zeit .

Derzeit läuft eine erste größer angelegte Studie im Rahmen einer Doktorarbeit an der Poliklinik für Kieferorthopädie der Universität Frankfurt (Prof. Dr. Kopp).

### Erfolgsversprechende Vorversuche

Die Ergebnisse einiger Voruntersuchungen der Wirkung von JUST-FIVE-Anwendungen auf Statik, Muskelspannung und Habitus der Teilnehmer möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Das Problem einer solchen Untersuchung ist es, den subjektiven Eindruck durch ein objektiv(er)es Messergebnis zu ergänzen. Wir haben dafür das unschädliche 3-D-Vermessungsverfahren nach Diers gewählt, eine strahlungsfreie Alternative zum Röntgen.



Ausgangslage mit Skoliose

Durch eine Computersimulation wird anhand der Aufnahme der Rückenoberfläche und der Messung der oberflächlichen Erhöhungen bzw. Vertiefungen mit Hilfe einer Lichtprojektion ein „Bild“ der Wirbelsäule und des Beckens erzeugt. Diese Simulation gibt den Istzustand des passiven Bewegungsapparates wieder, z. B. Verkrümmungen, Torsionen, Beckenschiefstände etc.

### Ausgangslage und Therapie

Deutlich sichtbar ist eine linkskonvexe Skoliose im LWS- und BWS-Bereich. Auf Grund dieses Bildes wurden verschiedene Testbewegungen durchgeführt, wobei die Seitbeuge des Oberkörpers nach links (Frontalebene) die deutlichste Symptomaussage erbrachte.



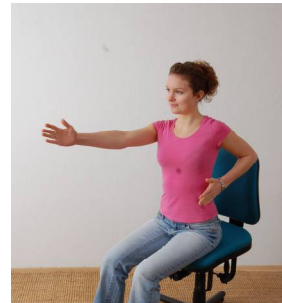
Oberkörperbeuge nach rechts mit JUST-FIVE-Atmung



Nach Seitbeuge

Die entsprechende Anwendung hatte den gewünschten subjektiven Erfolg mit erhöhter Bewegungsamplitude, das danach hergestellte Bild zeigte ebenfalls eine signifikante Verbesserung in der Lenden-Wirbelsäule.

Daran angeschlossen wurde eine weitere JUST-FIVE-Anwendung für den LWS-BWS-Bereich, die sogenannte „Lokomotive“. Dies ist ein gegengleiches Vor- und Zurückschieben der gewinkelten Unterarme.



Anwendung „Lokomotive“ mit JUST-FIVE-Atmung



Nach „Lokomotive“

Das Ergebnis war eine uneingeschränkte Beweglichkeit des Oberkörpers mit Rotation von ca. 60° und „subjektives Wohlbefinden“, bei der Aufnahme nach Diers wurde eine fast vollständige Auflösung der Skoliose dokumentiert.

Diese Messungen wurden in einem Zeitabstand von jeweils ca. 15 Minuten durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten eine Übereinstimmung der subjektiven Verbesserung mit dem „objektivem“ Messergebnis durch die 3-dimensionale Vermessung. Ähnliche Ergebnisse wurden bei mehreren anderen Probanden erzielt.

### Einsatzbereich Breiten- und Spitzensport

Neben dieser Präventions- und Therapieanwendung wurden auch Einsatzfelder im Sport erfolgreich getestet. Vor einer sportlichen Belastung, ob Rad fahren, Schwimmen, Tennis oder Golf spielen, wurde durch Bewegungstests aller beteiligten Gelenke herausgefunden, ob der Körper „sportfähig“ war. Gab es Einschränkungen bei der Bewegungsamplitude oder sogar Schmerzen, wurde erst eine JUST-FIVE-Anwendung für die betroffene Ebene des jeweiligen Gelenks absolviert. Das Ergebnis war eine belastungsfreie und angenehmere, oft auch eine qualitativ bessere Ausübung des jeweiligen Sports.

### Resümee

Ob Prävention oder Behandlung, mit dieser Methode haben Sie ein Mittel parat, welches Sie selbst ohne Wartezeit und Kosten überall und selbstgesteuert einsetzen können, ohne negative Folgen für den Körper.

Infos über JUST-FIVE oder Seminare zu diesem Thema erhalten Sie bei: