

MANFRED JUST
POMÓZ SOBIE SAM METODA JUST-FIVE

W pięć minut bez bólu, zmęczenia?
Samodzielnie?
Bez skutków ubocznych?



Przy zastosowaniu JUST FIVE jest to możliwe. Spróbuj!!
Czy to bóle bark, napięcia w karku, bóle w „krzyżu” i te promieniujące do rąk czy nóg - na to wszystko (i nie tylko) pomoże w 5 prostych krokach samoterapia **JUST-FIVE**.

Co to jest właściwie JUST-FIVE?

„JUST-FIVE®” jest samodzielną terapią i treningiem. Celem tej metody jest **zapobieganie bólów** i blokad, wykształcenie mięśni lub utrzymywanie ich prawidłowego funkcjonowania. Wszystkie ćwiczenia mogą być wykonywane przez każdego, bez dodatkowych kosztów, przyrządów oraz trenera i terapeuty. A najlepsze w tej metodzie – rzeczywiście działa natychmiast!

JUST-FIVE jest kombinacją składająca się z terapeutycznych elementów, jak np. osteopatii czy nauki oddychania. Również znajdują w niej zastosowanie łagodne metody treningowe mięśni, m.in. izometryczny oraz różne techniki rozluźniające.

Wszystkie te elementy zostały tak wybrane i ze sobą połączone, aby było możliwe ich samodzielne wykonywanie przez całe życie i właśnie przede wszystkim w miejscu pracy.

Korzyści i zakres działania

Główną zaletą tej metody jest jej natychmiastowa skuteczność. Bez ryzyka i skutków ubocznych uzyskuje się pozytywny efekt w ciągu kilku minut. Dlatego jest to metoda idealna dla bardzo zawodowo aktywnych ludzi; zestresowanych i zapracowanych.

JUST-FIVE niesie pomoc w wielu nagłych i przewlekłych dolegliwościach oraz w tzw. „chorobach zawodowych”, tj. przy bólach stawów, kręgosłupa czy mięśni. Oddziałuje bardzo pozytywnie także w wielu chronicznych schorzeniach, jak skolioza, skrzywienie miednicy, różne długości nóg, a nawet wysokie ciśnienie.

JUST-FIVE – Jak to funkcjonuje?

JUST-FIVE funkcjonuje dzięki zegraniu następujących elementów:

- ▶ pozycji wolnej od dolegliwości
- ▶ właściwego (interwałowego) sposobu oddychania
- ▶ izolowanych ćwiczeń ruchowych

To wszystko osiągamy w 5 krokach

- | | | |
|-------------------|---|-----------------------|
| 1. Test | } | Część terapii |
| 2. Terapia | | |
| 3. Test kontrolny | | |
| 4. Wzmocnienie | } | Część treningu |
| 5. Mobilizacja | | |

Poprzez własny test ruchowy części ciała dotkniętej bólem lub blokadą stwierdza Panstwo rodzaj, siłę i zasięg (ad.1) dolegliwości.

Następnie proszę poruszyć (ad.2) tą uszkodzoną część ciała w kierunku, w którym nie występują dolegliwości. Proszę starać się przy tym oddychać interwałowo, tzn.: wdech - 5 sekund, pauza, wydech – 5 sekund, pauza. Następnie należy natychmiast sprawdzić skutek naszego działania poprzez test kontrolny (ad.3).



ad.1. Test na lewo, stwierdzenie dolegliwości



ad.2. Terapia na prawo, w kierunku wolnym od dolegliwości

Wynikiem terapii jest najczęściej zmniejszenie lub nawet usunięcie symptomów. W części treningowej dochodzi do poprawy przez docelowe napięcia, wzmocnienie (ad.4) i mobilizację/naciąganie (ad.5) antagonistycznych mięśni. Aby ustabilizować osiągnięty stan, należy ćwiczenia znowu połączyć z interwałowym oddychaniem – 2 razy.



ad.4. Napięcie i przeciwdziałanie oporowi w lewą stronę



ad.5. Mobilizacja w lewo, ruch wykonany ręką

Wyjątkowym przy tym jest, że terapia następuje zawsze w pozycji ciała i kierunku ruchu, które ani nie wywołują, ani nie wzmocniają dolegliwości. Główna zasada jest pozbycie się bólu, zanim dojdzie do obciążenia ciała.

Podstawa tej części terapii są naturalne, anatomicznie i fizjologicznie ugruntowane procesy i techniki. Zostaną one docelowo zastosowane, aby normalne czynności utrzymać, a przy dysfunkcjach – znormalizować je. Część treningu służy ochronie stawów poprzez uwzględnienie anatomii funkcjonalnej oraz reguł gimnastyki stosowanej przy chorobach kręgosłupa.

Mozna w to uwierzyć?

Dotychczas, z wykorzystania metody JUST-FIVE, mogło na warsztatach zebrać doświadczenia około 5000 ich uczestników. Większość z nich osiągało zadziwiające sukcesy, dzięki którym dochodziło nawet do uniknięcia operacji. Zdarzało się, że po krótkim czasie zanikały stare, chroniczne dolegliwości. Obecnie trwa przygotowanie badań, które będą przeprowadzone w ramach doktoratu w Poliklinice Ortodontycznej Uniwersytetu we Frankfurcie (prof.dr Kopp).

Eksperymenty zapowiadające sukcesy

Chciałbym przedstawić wyniki badań wstępnych o działaniu metody JUST-FIVE na statyce, napięciu mięśni i postawie uczestników.

Problem tych badań polega na uzupełnieniu subiektywnych wrażeń poprzez obiektywniejsze wyniki. W tym celu została użyta trójwymiarowa metoda pomiarowa (wg. Diersa), jako wolna od promieni alternatywa rentgena.



Dzięki symulacji komputerowej i projekcji świetlnej za pomocą zdjęć powierzchni pleców oraz pomiarów powierzchniowych wzniesień i zagłębien zostanie stworzony obraz kręgosłupa i miednicy.

Ta symulacja przedstawia stan wyjściowy pasywnego aparatu ruchu, jakim są np. skrzywienia, skreślenia i asymetryczne położenie miednicy.

Punkt wyjściowy i terapia

Dokładnie widoczna jest skolioza (wypukła w lewo) kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i piersiowym. Na podstawie tego zdjęcia zostały przeprowadzone różne ruchy w ramach testu. Okazało się, że skłon boczny w lewo wywołuje najsilniejsze symptomy.

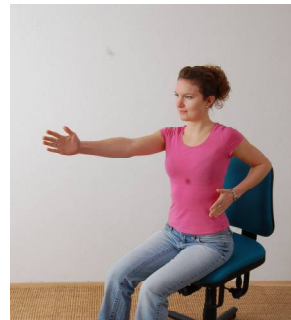


Skłon na prawo
(z interwałowym oddychaniem)



W tym przypadku odpowiednia terapia odniosła oczekiwany skutek poszerzenia amplitudy ruchu.

Ponownie stworzony obraz pokazał znaczne polepszenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Dołączona została do tego kolejna terapia JUST-FIVE w zakresie lędźwiowego i piersiowego odcinka kręgosłupa, tzw. „lokomotywa”. Jest to przemienne wyciąganie zgiętych przedramion.



„Lokomotywa” z interwałowym oddychaniem



Po „Lokomotywie”

Wynikiem była nieograniczona ruchliwość torsu z rotacją ok. 60° i pozytywnym samopoczuciem.

Metoda pomiarowa (wg. Diers) wykazała prawie całkowite zaniknięcie skoliozy. Podobne wyniki zostały osiągnięte również u innych osób biorących udział w powyższych badaniach.

Badania te zostały przeprowadzone w 15-minutowych odstępach czasu. Wyniki wykazały zgodność subiektywnych polepszeń z „obiektywnymi” wynikami pomiarów metodą trójwymiarową. Podobne wyniki zostały uzyskane u większości innych uczestników badań.

Podsumowanie

Zaprezentowaliśmy Państwu zapobiegawczą i leczniczą metodę; wszędzie i samodzielnie wykonywalną, bezpłatną, pozbawioną negatywnych skutków dla ciała i natychmiast skutkującą.

Informacje o JUST-FIVE lub seminariach na ten temat są do uzyskania przez kontakt z: