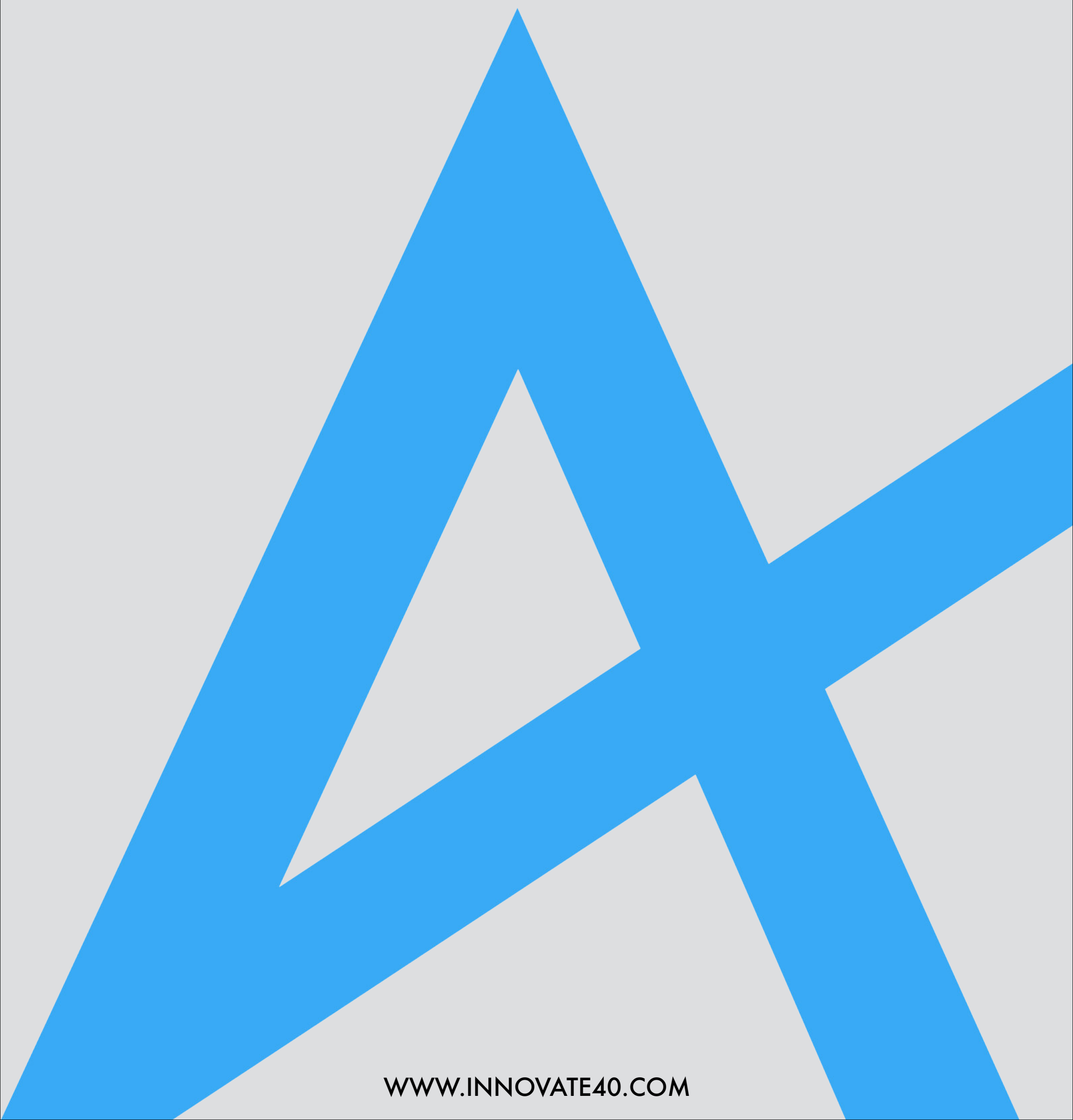
BACKRELEASE

INNOVATE40®



WWW.INNOVATE40.COM

INNOVATE40®

Herzlich willkommen bei Deinem INNOVATE40 Programm

INNOVATE40 wurde entwickelt, um Dir mehr Kontrolle über Deinen eigenen Körper zu geben.

Mit unseren Programmen möchten wir Dir die Augen öffnen und aufzeigen, wieviel Potential in Dir und Deinem Körper steckt.

Unsere Trainings- und Therapieprogramme sind das Ergebnis aus neuesten Wissenschaftlichen Erkenntnissen gepaart mit mehr als 15 Jahren Erfahrung aus dem Leistungssport und der Schmerztherapie.

Die **INNOVATE40** Programme werden seit einigen Monaten bereits von Physiotherapeuten, Ärzten und Personal Trainern in Deutschland, Österreich und Luxemburg verwendet, um Patienten und Kunden bei der Haltungskorrektur oder bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates zu helfen.

Der komplexe Therapie- und Trainingsansatz von Dennis Höpner, Gründer von **INNOVATE40**, findet sich in mehreren Ausbildungsprogrammen bei führenden Fortbildungsinstituten in Europa wieder.

Alleine letztes Jahr haben sich mehr als 400 Trainer und Therapeuten in Europa von Dennis ausbilden lassen. Darunter auch Physiotherapie Praxen, die diesen Therapieansatz in den täglichen Alltag implementiert haben. Mit großem Erfolg!

INNOVATE40®

Herzlich willkommen bei Deinem INNOVATE40 Programm

Mit INNOVATE40 verfolgen wir das höchste Ziel, dass ein Trainer oder Therapeut in der Ausführung seiner Zunft haben kann:

Wir möchten Dir alles beibringen, was Du benötigst, um Dir selber helfen zu können!

Ganz egal ob Du in Deiner Lieblingssportart besser werden willst, Deine Rücken- und Kopfschmerzen loswerden möchtest oder Du Dir einfach nur mehr Beweglichkeit und Kontrolle über Deinen Körper wünscht! INNOVATE40 hilft Dir dabei!

Solltest Du Fragen haben, etwas nicht klar sein oder Du Probleme mit einer Übung hast, dann wende Dich bitte sofort an unser Support Team unter support@innovate40.com.

Wir wünschen Dir Viel Erfolg mit unseren Programmen und hoffen Dich bei der Lösung Deiner individuellen Probleme oder auf dem Weg zu mehr Leistungsfähig- oder Belastbarkeit unterstützen zu können.

Haftungsausschluss

Haftung für Inhalte

Als Dienstanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unsere Programme können Links zu externen Webseiten Dritter enthalten, auf deren Inhalte wir keinerlei Einfluss haben. Deshalb können wir für diese Inhalte auf keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Haftungsausschluss

Zusätzliche Hinweise

Die Nutzung der INNOVATE40 Programme geschieht auf eigene Gefahr!

Mit dem Kauf eines der INNOVATE40 Programme der IY Corporation OÜ und Dennis Höpner, bestätige ich, dass ich freiwillig und eigen verantwortlich handele und jegliche Verantwortung bei der Durchführung der von mir gewählten Übungen übernehme.

Die Teilnahme an allen INNOVATE40 Programmen geschieht auf eigene Gefahr und eigenes Risiko und ich erkläre hiermit, dass ich geistig und körperlich gesund bin.

Ich wurde darüber in Kenntnis gesetzt, dass es ratsam wäre, vor Beginn des Trainings einen Arzt zu konsultieren.

Sollte ich dennoch Beschwerden haben und/oder mir unsicher sein, ob die Programme etwas für mich sind, habe ich die Möglichkeit, mich jederzeit an das Support Team von INNOVATE40 und der IY Corporation OÜ zu wenden.

Ich versichere hiermit, dass ich keinerlei Ansprüche gegen die IY Corporation OÜ oder gegenüber Dennis Höpner erheben werde, da ich bei der Durchführung eines der Programme einen adäquaten und guten Gesundheitszustand habe.

Alle weiteren Haftungsansprüche sind hiermit ausgeschlossen und es besteht keinerlei Anspruch auf Erstattung oder Rückzahlung geleisteter Gebühren, auf Grund von Nichtdurchführung des erworbenen Trainings.

Konzept

SMR mit dem BACKRELEASE

SMR bedeutet Self Myofascial Release und beschreibt das Lösen von verhärteten und verklebten Stellen innerhalb des Fasziengewebes. Diese verklebten Stellen werden auch Triggerpunkte genannt.

Faszien umschließen jeden Muskel des Körpers wie eine dünne und flexible Haut und sind damit quasi überall. Du kannst sie Dir wie ein Spinnennetz vorstellen, welches sich durch den ganzen Körper zieht. Die einzelnen Teile sind flexibel miteinander verbunden und können dadurch kommunizieren.

Faszien wurden bisher eher als Verpackungsmaterial der Muskulatur betrachtet, doch sie übernehmen sehr wichtige Funktionen innerhalb des Körpers. Sie helfen z.B. bei der Kraftübertragung während einer Bewegung und nehmen direkten Einfluss auf den Spannungszustand der Muskulatur.

Durch Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen im Sport und Alltag, können kleinste Verklebungen und vernarbte Stellen innerhalb dieses Gewebes entstehen. Diese eingeschränkten Stellen behindern die Arbeitsweise der Muskulatur und führen zu Bewegungseinschränkungen, die über kurz oder lang in Gelenk- oder Muskelschmerzen enden können.

Wir zeigen Dir mit unseren Plänen die effektivsten Übungen, um diese Verklebungen zu lösen. Hierfür haben wir ausführliche Übungsbeschreibungen und Bilder zusammengestellt, die Dir den optimalen Einstieg in ein SMR Training ermöglichen.

Alles was Du dafür brauchst ist das **BACKRELEASE**.

Unabhängig von Alter und Fitnesszustand kannst Du mit diesem Hilfsmitteln direkt starten und Dein Wohlbefinden durch ein gezieltes und professionelles SMR Training verbessern.

Konzept

Grundregeln des SMR Trainings

Um Dir den Einstieg in das SMR Training so einfach wie möglich zu gestalten, erhältst Du an dieser Stelle einige Tipps, die Du bei der Ausführungen der Übungen beachten solltest.

In jeder Trainingseinheit steht die Qualität der Übungsausführung im Vordergrund.

Bevor Du mit dem Training beginnst, lese bitte aufmerksam die Übungsbeschreibung durch und schaue Dir die zugehörigen Bilder bzw. Videos an.

Führe die Übungen immer langsam und kontrolliert aus und suche dabei Stellen, die sich besonders unangenehm anfühlen.

Bitte wähle zuerst den größten Aufsatz, um die verklebten Stellen zu bearbeiten. Im weiteren Verlauf Deines Trainings kannst Du auf die kleineren Aufsätze zurückgreifen. Bedenke dabei, dass ein kleinerer Aufsatz mit einer höheren Intensität der Übung verbunden ist, da eine verklebte Stelle noch punktueller bearbeitet wird.

Kümmere Dich ausführlich um diese empfindlichen Stellen, indem Du mehrere Sekunden lang Druck ausübst und eine Entspannung in diesem Bereich wahrnimmst. Auf diese Weise wirst Du den größten Benefit aus jeder Trainingseinheit ziehen.

Anfangs wird das Training ziemlich unangenehm sein, was sich jedoch im weiteren Verlauf des Trainings ändern wird. Deine Muskulatur wird sich immer mehr an die Belastung gewöhnen und Du wirst das SMR Training vermehrt als Entspannung wahrnehmen.

Zwischendurch werden Trainingstage auftreten, an denen Du besonders viele empfindliche Stellen finden wirst. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass Du am Tag zuvor sehr lange am Schreibtisch sitzen musstest oder intensiv Sport getrieben hast.

Lasse Dich davon nicht zurückwerfen, sondern denke daran, dass nur ein stetiges und konstantes SMR Training zur Verbesserung Deines Wohlbefindens führen wird.

INNOVATE40®

Konzept

Vier Behandlungsmöglichkeiten

Das Backrelease bietet verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, welche wir Dir an dieser Stelle kurz vorstellen möchten.

Stufe 1: Druck ausüben

Gerade zum Einstieg bietet es sich an, erst einmal punktuell Druck auszuüben und eine verklebte Stelle vorsichtig zu bearbeiten.

Stufe 2: Druck ausüben und leichte Bewegung integrieren

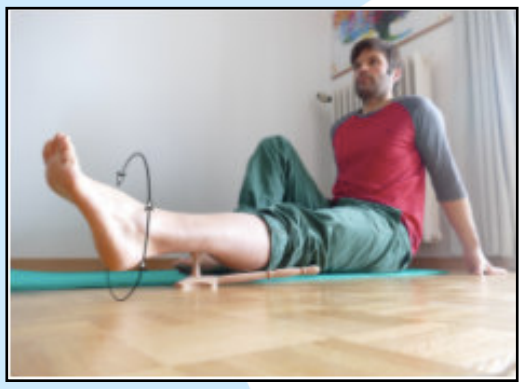
Wenn Du mit dem Backrelease vertraut bist, kannst Du zusätzlich zu der reinen Druckausübung noch kleine kreisende und lineare Bewegungen mit dem Backrelease ausführen. Dies verstärkt die Intensität der Übung und sorgt dafür, dass eine verklebte Stelle noch effektiver gelöst wird.

Nur so viel Bewegung wie das Gewebe zulässt

Stufe 3: Druck ausüben und leichte (Körper-) Bewegung integrieren

Innerhalb verschiedener Übungen, kann zusätzlich zur Druckausübung mit dem Backrelease zeitgleich ein Körperteil bewegt werden. So ist es möglich das Fasziengewebe noch effektiver zu bearbeiten und einen größeren Benefit aus der Übung zu ziehen. Das folgende Bild zeigt ein Beispiel dieser Anwendungsmöglichkeit.

- Hier wird die Wadenmuskulatur bearbeitet. Durch ein kontrolliertes Fuß kreisen, kann die Intensität je nach Bedarf variiert werden.

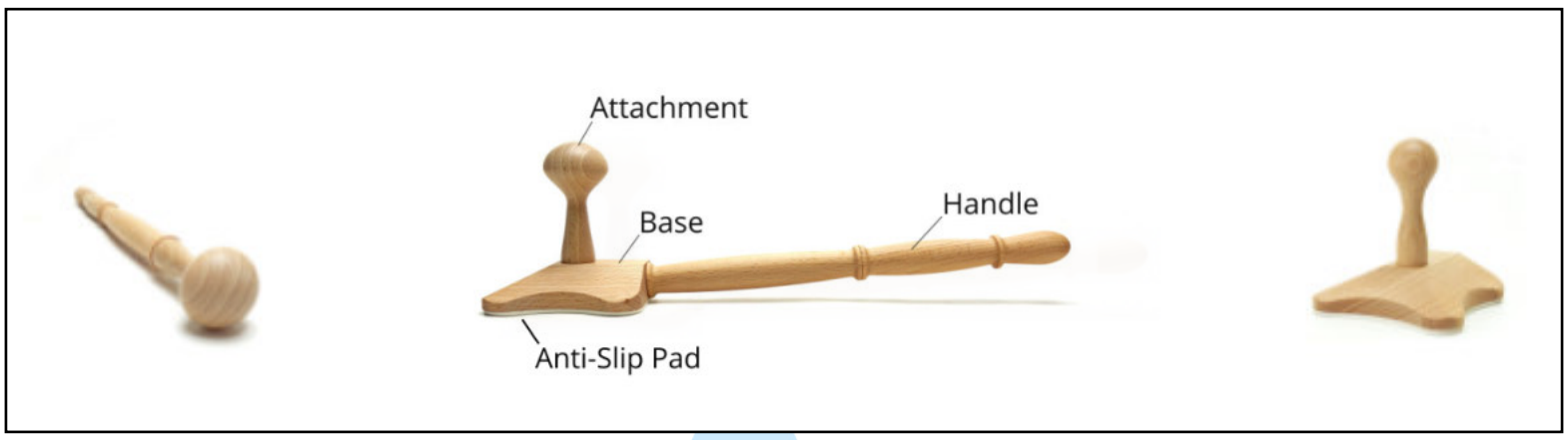


Alternativ: Sanfte Massage

Das Backrelease eignet sich auch wunderbar als Tool für eine Massage, die zum Beispiel im Zuge einer Regeneration durchgeführt werden kann. Hierbei streichst Du mit dem Backrelease über die Haut und führst eine sanfte Massage für den entsprechenden Körperbereich durch. Hierbei ist die Zugabe von **ÖL auf den Aufsatz** zwingend notwendig.

Konzept

Montagemöglichkeiten



Es gibt drei Montagemöglichkeiten mit dem Backrelease, wodurch du nahezu alle Muskeln deines Körpers selber behandeln kannst. In der jeweiligen Übungabbildung siehst du welche Montagemöglichkeit zum Zuge kommt.

- Vollständig montiert: Speziell gut geeignet den ganzen Rücken zu behandeln. Von den Schultern bis zum Kreuz wirst du genug punktuellen Druck an der richtigen Stelle erzeugen können.

- Base mit Aufsatz: Die ergonomisch angepasste Form der Base passt in deine Hand. Der senkrecht zu deiner Hand vorstehende Aufsatz verleiht dir gute Kontrolle über die Druckerzeugung überall wo du mit Deinen Händen hinkommst

- Griff mit Aufsatz: Der ergonomisch angepasste Griff liegt gut in der Hand um verschiedne Muskelgruppen zu behandeln die in Reichweite deiner Hände liegen.

Konzept

Drei Aufsätze

Grundsätzlich gilt: Beginne immer mit dem Grössten Aufsatz. Möchtest du mehr Druck erzeugen oder den Druck punktuell exakter ausführen. Wähle einen kleineren Aufsatz.

Mit der Zeit weisst Du welche Aufsätze für dich an bestimmten Körperregionen und Muskeln am besten geeignet sind.

Die Übungen werden in der Regel mit Kleidern ausgeführt. Zur besseren Darstellung werden Abbildungen zum Teil ohne Kleider gezeigt.

Beispiele:

Bei einer verhärteten Rückenmuskulatur - die zwei Muskelstränge links und rechts der Wirbelsäule - kann es gut sein, dass du mit einem kleinen Aufsatz am Muskelstrang ansetzt und seitlich abrutscht. Darum dann den grössten Aufsatz wählen.

Je nach Empfindlichkeit merkt man an der Nackenmuskulatur mit einem grossen Aufsatz wenig. Womit sich die Wahl einer kleineren Aufsatzes empfiehlt.

Einleitung

START besteht aus sechs Übungen, welche Dir einen einfachen und unkomplizierten Einstieg in das Training mit dem **BACKRELEASE** ermöglichen.

Die Übungen sind sorgfältig ausgewählt und lösen Verspannungen sowie Verhärtungen der Muskulatur im ganzen Körper.

Mit Hilfe dieses Programmes erzielst Du eine sofort wahrnehmbare Entspannung Deiner Muskulatur, die Dir zu mehr Beweglichkeit und positiven Wohlbefinden verhilft.

Bei der richtigen Ausführung der Übungen unterstützen Dich Übungsbeschreibungen und dazugehörige Fotos.

Viel Erfolg bei Deinem Start!

PS: Bei Rückfragen kontaktiere gerne unseren Support!

support@innovate40.com

Fußsohle

Fokus der Übung

Unter der Fußsohle verläuft die Plantarfaszie, welche Teil der "Myofascial Backline" ist.

Diese große fasziale Struktur verläuft an der Körperrückseite entlang und verbindet die Muskulatur von Kopf bis Fuß.

Verklebungen und Bewegungseinschränkungen beeinträchtigen dadurch nicht ausschließlich den Fuß selbst, sondern können auch zu mangelnder Kommunikation zwischen den Muskeln und Problemen bei der Kraftübertragung im ganzen rückseitigen Körper führen.

Oftmals finden sich unterhalb des Fußes sehr viele Verklebungen im Bereich der Plantarfaszie.

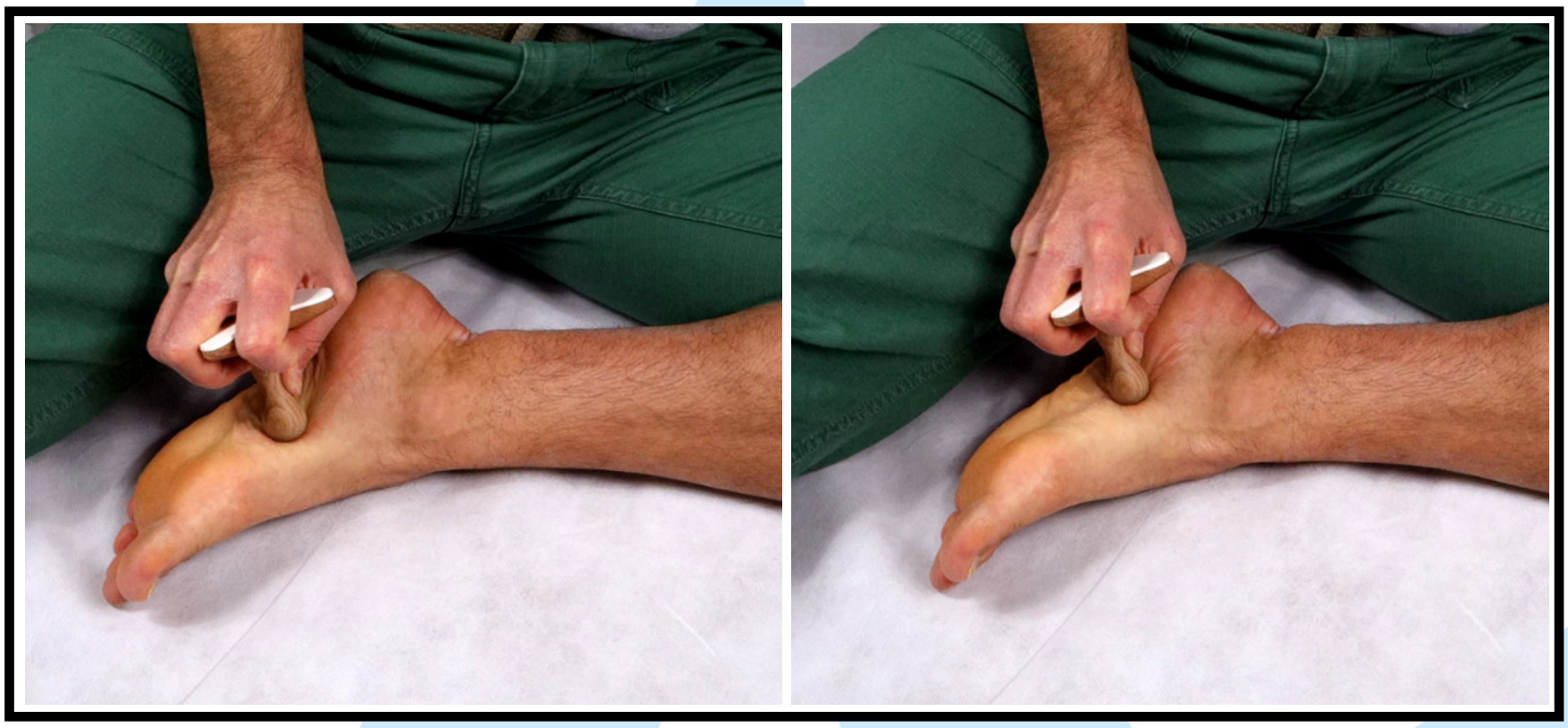
Eine Vielzahl der Verklebungen entstehen dadurch, dass die Plantarfaszie bei jedem Schritt und sogar während des normalen Stehens durchgängig arbeitet und belastet wird.

Alleine aus diesen alltäglich hohen Belastungen für den Fuß, müssen wir dieser faszialen Struktur Beachtung schenken.

Fußsohle

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen unterhalb der Fußsohle.
- Um die vorhandenen Verklebungen am effektivsten zu bearbeiten, führe diese Übung barfuß oder mit dünnen Socken aus.
- Die Stellen unter Deiner Fußsohle, die sich besonders unangenehm anfühlen, sind sehr stark verklebt.



Übungsausführung

Platziere das Backrelease mittig unter Deiner linken Fußsohle (Abbildung 1).
Nun bewegst Du das Backrelease langsam über Deine Fußsohle (Abbildung 2).

Wenn Du eine unangenehme Stelle gefunden hast, erhöhe den Druck auf diese, indem Du etwas mehr Kraft ausübst.

Mache kleine kreisende Bewegungen mit dem Backrelease und verstärke dadurch die Intensität.

Bearbeite eine unangenehme Stelle mindestens 10 Sekunden, bevor Du die nächste Stelle suchst und nach demselben Prinzip vorgehst.

Danach wechselst Du die Seite und wiederholst die Vorgehensweise.

Wade

Fokus der Übung

Genau wie unsere Füße wird unsere Wadenmuskulatur im Stand, Gang oder beim Laufen immer gebraucht und gefordert.

Dadurch wird dieser Bereich jederzeit beansprucht und muss im Alltag und auch beim Sport enorme Leistungen vollbringen.

Bei Muskeln, die viel arbeiten und auf Dauer übermäßig beansprucht werden, neigen die faszialen Gewebestrukturen häufig zu Verklebungen.

Diese Verklebungen sorgen für ein eingeschränktes Bewegungsausmaß der jeweiligen Muskulatur, wodurch diese ihre ursprüngliche Arbeit nicht mehr ordnungsgemäß ausführen kann.

Die dadurch provozierten, und über einen längeren Zeitraum erworbenen falschen Bewegungsmuster, haben wiederum Einfluss auf die Stellung und Belastung Deines Sprung- und Kniegelenkes.

Durch diese falschen Gelenkstellungen entstehen weitere Bewegungseinschränkungen und eine provozierte Abnutzung von Knorpel, Sehnen und Bändern.

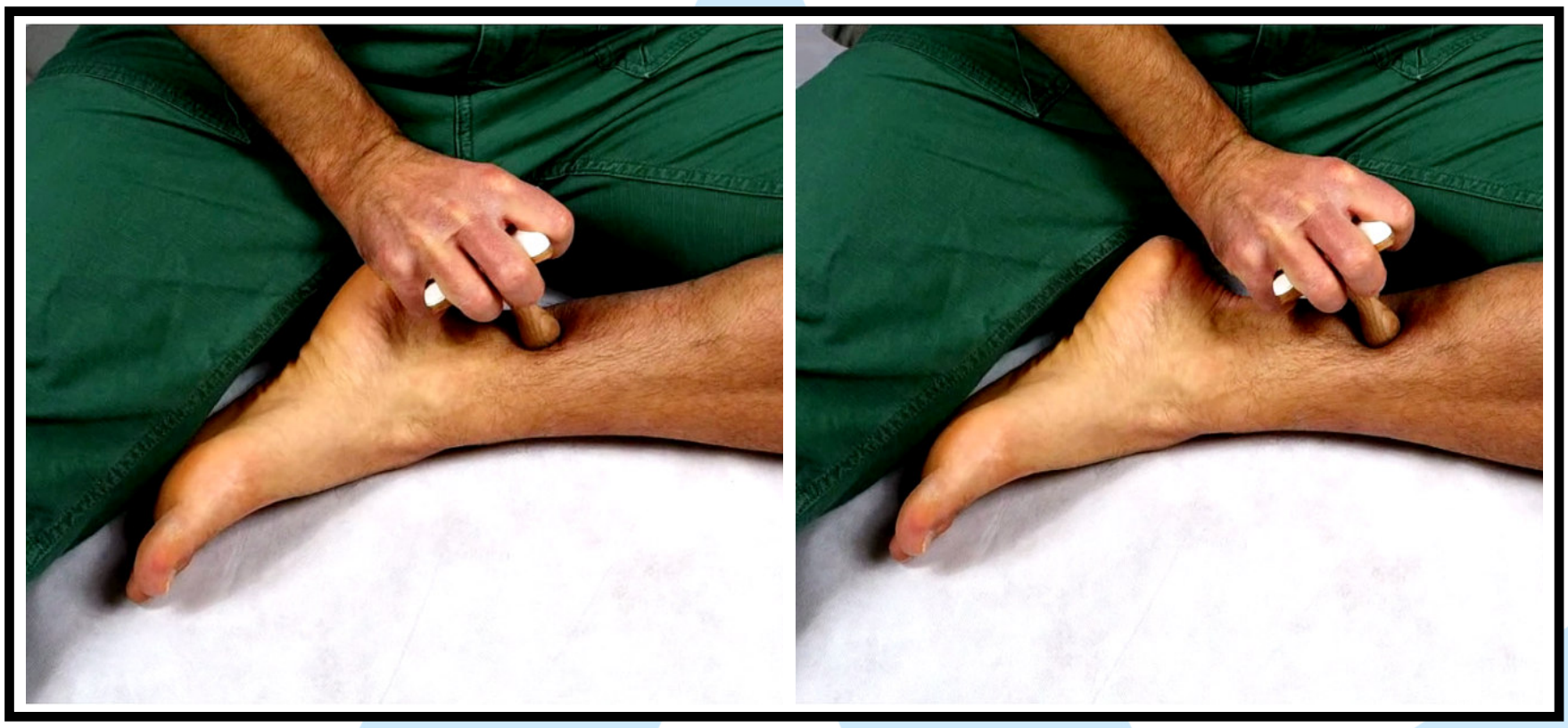
Durch eine dauerhafte Abnutzung des angesprochenen Gewebes, resultiert ein erhöhtes Verletzungspotential.

Durch das Lösen von vorhandenen Verklebungen in den Faszien und die Senkung der Spannung in der Muskulatur, kannst Du den übermäßigen Druck auf die angrenzenden Sprung-, Fuß- und Kniegelenke reduzieren, um Deine Leistungsfähigkeit zu steigern und Dein Verletzungsrisiko zu senken.

Wade

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen innerhalb der Wadenmuskulatur
- Diese Übung führst Du am besten in einer kurzen oder dünnen Hose durch
- Die Stellen die sich besonders unangenehm und schmerzhaft anfühlen sind stark verklebt.



Übungsausführung

Platziere das Backrelease im unteren Bereich Deiner Wadenmuskulatur (Abbildung 1).

Fange nun an, das Backrelease langsam entlang Deiner Wadenmuskulatur zu führen.

Wenn Du eine verklebte Stelle gefunden hast, bearbeite diese mindestens 10 Sekunden. Den Druck verstärkst Du, indem Du mehr Kraft ausübst. Außerdem kannst Du kleine, kreisende Bewegungen mit dem Backrelease durchführen.

Bearbeite maximal drei Punkte pro Durchgang und achte darauf, dass sich dabei ein Punkt im unteren, ein Punkt im mittleren und ein Punkt im oberen Bereich Deiner Wade befindet.

Oberer Rücken

Fokus der Übung

Ein Großteil der Menschen eignet sich ein Haltungsdefizit des oberen Rückens an. Besonders stark betroffen ist hierbei die Brust- und Halswirbelsäule.

Dies liegt unter anderem an der zum Teil gezwungenen, sitzenden Position im Alltag.

Diese Problematik fängt bereits in der Schule an und zieht sich sich bei 75% aller Deutschen wie ein roter Faden durch den gesamten Tagesablauf, vom Job bis zur Wohnzimmercouch.

Für die meisten Menschen ist es bereits schwierig und anstrengend, sich aufrecht hinzusetzen.

Daher ist es zwingend notwendig, die Wirbelsäule in eine natürliche, aufrechte Position zurückzubringen und die Verklebungen in der Muskulatur des oberen Rückenbereiches zu lösen.

Neben Muskel- oder Gelenkschmerzen können Atembeschwerden und Kopfschmerzen beseitigt oder überhaupt erst verhindert werden.

Ist der Mensch in der Lage den Rippenbogen und die Brustwirbelsäule aktiv aufrecht zu halten, vermeidet er damit übermäßigen Druck auf das Zwerchfell und die Lunge.

Außerdem muss der Kopf dieses falschen Druckverhältnis auf Muskeln und Gelenke kompensieren und ruft in Folge den umgangssprachlichen „Witwenbuckel“, sowie den „Geierhals“ hervor.

Die Folgen reichen von schmerzhaften Verspannungen, über Fehlbelastungen der Bandscheiben im Bereich der Halswirbelsäule, bis hin zu Kopfschmerzen und dauerhafter Migräne.

Das SMR Training hilft Dir dabei, Deinen Oberkörper in eine aufrechte Position zu bringen, wodurch sich Kopfschmerzen und Verspannungen im Bereich der Nacken- und Schultermuskulatur dauerhaft vermeiden lassen.

Oberer Rücken

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen innerhalb der Muskulatur des oberen Rückens
- Diese Übung kann im ersten Moment sehr intensiv wirken
- Achte darauf, dass der Backrelease nicht direkt auf Deinem Schulterblatt liegt
- Du kannst Die Übung im Liegen oder an einer Wand ausführen

Übungsausführung

Platziere das Backrelease etwa in der Mitte Deines Rückens, sodass es sich unterhalb der Schulterblätter befindet, und seitlich von Deiner Wirbelsäule liegt (Abbildung 1).

Suche in dieser Position eine verklebte Stelle. Wenn Du solch eine Stelle gefunden hast, verlagere Dein Gewicht um die Stelle noch intensiver zu bearbeiten.

Halte diese Position für mehrere Sekunden bis Du merkst, wie sich diese Stelle langsam löst. Nun kannst Du die Position des Backrelease etwas verändern, um die nächste verklebte Stelle zu finden (Abbildung 2).

Führe diese Übung über den angegebenen Zeitraum langsam und kontrolliert aus.

Brustmuskulatur

Fokus der Übung

Eine verklebte und verspannte Brustmuskulatur sorgt vor allem dafür, dass die Brustwirbelsäule folglich nach vorne gezogen wird und den bereits angesprochenen Rundrücken begünstigt.

Nutze die SMR Übung, um Verklebungen in diesem Bereich zu bearbeiten. Dadurch verringert sich die Belastung für Brustwirbelsäule und eine natürliche Aufrichtung des Oberkörpers wird erreicht.

Außerdem haben Verklebungen im Bereich der Brustmuskulatur auch negativen Einfluss auf die Beweglichkeit der Schultergelenke. Unbeachtet wird es hier ebenfalls zu Beschwerden kommen.

Verklebungen in einem bestimmten Bereich haben dadurch nicht nur negativen Einfluss auf den Bereich an sich, sondern auch auf umliegende Bereiche und entsprechende Gelenke.

Brustmuskulatur

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen innerhalb der Brustmuskulatur
- Die Stellen, die sich besonders unangenehm anfühlen, sind sehr stark verklebt

Übungsausführung

Stelle Dich aufrecht hin und lasse Deinen linken Arm entspannt und locker hängen. Platziere das Backrelease nun mit Deiner rechten Hand oben links auf Deiner Brustmuskulatur (Abbildung 1).

Wenn Du eine verklebte Stelle gefunden hast, erhöhst Du etwas den Druck und bearbeitest diese Stelle für ca. 10 Sekunden. Zusätzlich kannst Du noch kleine kreisende Bewegungen mit dem Backrelease durchführen.

Anschließend suchst Du nach weiteren verklebten Stellen und bearbeitest diese auf die gleiche Art und Weise. Führe diese Übung über den angegebenen Zeitraum durch und wechsle im Anschluss die Körperseite.

Wenn der Druck über die Hand nicht ausreicht, kannst Du den Effekt erhöhen, indem Du Dich mit dem Körper gegen eine Wand oder einen Türrahmen lehnst.
Dadurch kannst Du mit Deinem Körpergewicht den Druck des Backrelease auf die verklebten Stellen erhöhen.

Schultermuskulatur

Fokus der Übung

Die Schultermuskulatur wird täglich beansprucht, egal ob am Schreibtisch, beim Sport oder in der Freizeit.

Die Art und Weise der Beanspruchung unterscheidet sich dabei zum Teil enorm. Dennoch ist das Ergebnis dieser Beanspruchungen relativ ähnlich, denn es bilden sich in den meisten Fällen Verklebungen innerhalb des Fasziengewebes.

Diese Verklebungen sorgen mitunter für Verspannungen innerhalb der Schultermuskulatur. Das Schultergelenk an sich ist jedoch ein sehr bewegliches Gelenk, welches eine Vielzahl an Positionen einnehmen kann.

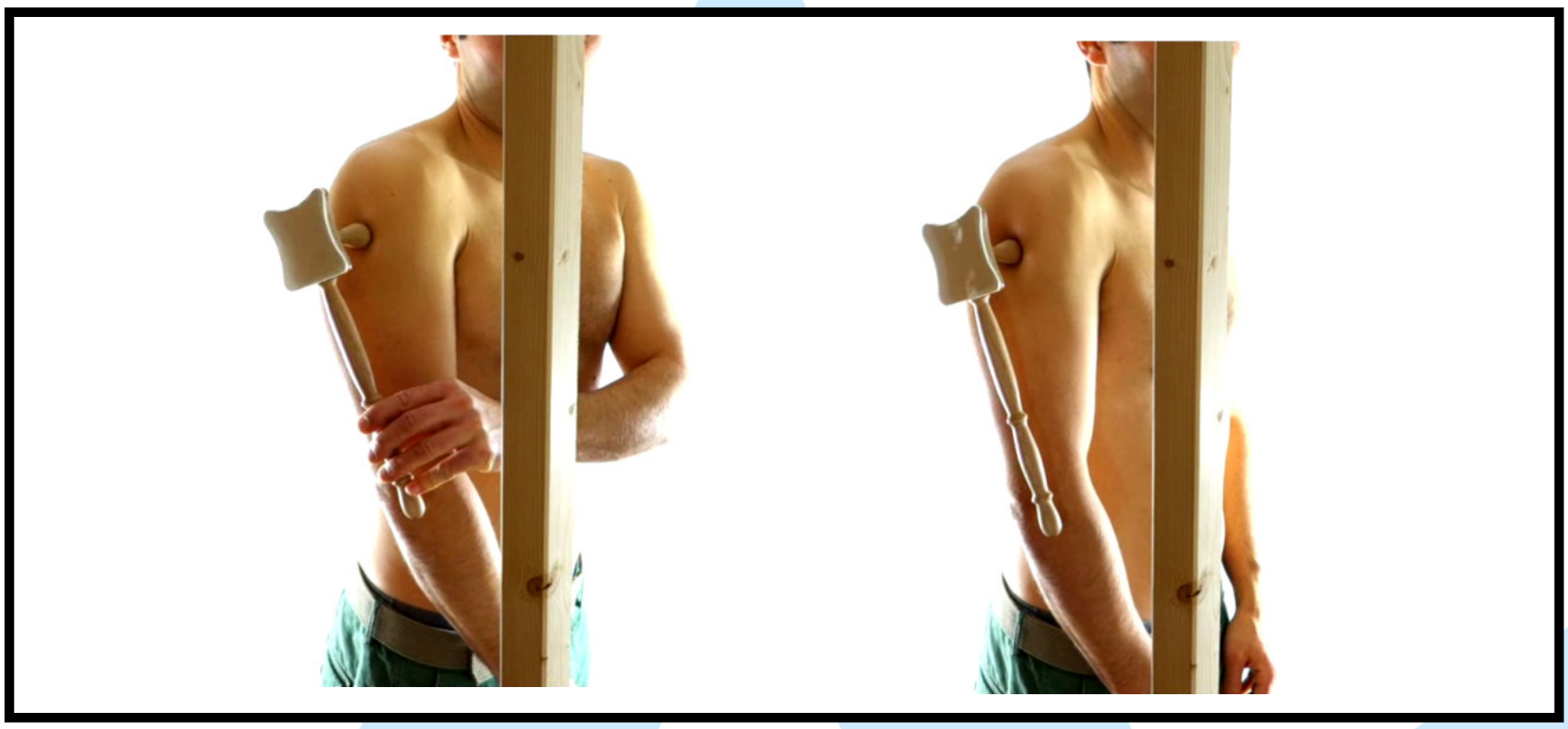
Verspannte Muskeln führen allerdings zu Bewegungseinschränkungen des Gelenkes, welche wiederum zu Schmerzen bei speziellen Bewegungen oder gar in Ruhe führen können. Des weiteren haben diese Bewegungseinschränkungen des Schultergelenkes negative Folgen auf die Brust- und Halswirbelsäule.

Mit den folgenden Übung wird das Fasziengewebe rund um die Schulter bearbeitet. Dadurch werden Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und resultierenden Schmerzen im Bereich der Schulter entgegengewirkt.

Schultermuskulatur

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen innerhalb der Schultermuskulatur
- Platziere das Backrelease in mittig auf Deinem Oberarm (Abbildung 1)
- Wenn Du die richtige Position gefunden hast, kannst Du den anderen Arm lösen (Abbildung 2)



Übungsausführung

Suche in der ersten Position eine verklebte Stelle (Abbildung 1). Wenn Du solch eine Stelle gefunden hast, verlagere Dein Gewicht etwas, um die Stelle noch intensiver zu bearbeiten.

Halte diese Position für mehrere Sekunden bis Du merkst, wie sich diese Stelle langsam löst. Nun kannst Du die Position des Backrelease etwas verändern, um die nächste verklebte Stelle zu finden (Abbildung 2).

Um die Intensität noch etwas zu erhöhen, kannst Du Deinen Arem etwas anheben und danach wieder absenken.

Führe diese Übung über den angegebenen Zeitraum langsam und kontrolliert aus und wechsle im Anschluss die Seite.

Nacken

Fokus der Übung

Es gibt heutzutage kaum jemanden, der nicht schon mal über Beschwerden und Verspannungen im Nacken oder im oberen Bereich des Rückens geklagt hat.

Durch die weitverbreitete Arbeit am Computer und der resultierenden Fehlhaltung, die sich durch den typisch vorgeschobenem Kopf mit nach vorne gerundeten Schultern äußert, wird die Muskulatur des Schulter- und Nackenbereiches permanent belastet und ist ständig unter erhöhter Spannung.

Folglich bilden sich Verklebungen der Faszien und Verhärtungen der Muskulatur in diesen Bereichen, die zu Kopfschmerzen und Migräne Attacken führen.

Die Eigenbehandlung mittels SMR ist eine effektive Möglichkeit, um die Verspannungen zu lösen und dadurch diese Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Nacken

Hinweis

- Ziel dieser Übung ist das Lösen von Verklebungen in der Nacken- und Halsmuskulatur
- Im späteren Verlauf der Übungsausführung kannst Du Deinen Kopf zur Seite neigen, um die Übung noch effektiver zu gestalten

Übungsausführung

Suche in der ersten Position eine verklebte Stelle (Abbildung 1). Wenn Du solch eine Stelle gefunden hast, erhöhe den Druck vorerst leicht.

Halte diese Position für mehrere Sekunden bis Du merkst, wie sich diese Stelle langsam löst. Nun kannst Du die Position des Backrelease etwas verändern, um die nächste verklebte Stelle zu finden (Abbildung 2).

Führe diese Übung über den angegebenen Zeitraum langsam und kontrolliert aus und wechsle im Anschluss die Seite.

INNOVATE40®

DANKE,

dass Du Dich für ein SMR TRAINING mit dem BACKRELEASE entschieden hast!

Wir hoffen, dass wir Dir auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden helfen konnten.

Die ersten 7 Tage waren aber erst der Anfang einer langen Reise!

Solltest Du Fragen zu den Übungen, dem Ablauf oder zu weiteren Programmen haben, wende Dich gerne an unser Support Team.

support@innovate40.com

Was machst Du jetzt?

Solltest Du Dich für mehr Input, einen Trainingsplan über 40 Tage oder ein anderes Programm, mit einem anderen Fokus, interessieren, dann klick auf den Button und suche Dir eines unserer INNOVATE40 Programme aus.

Zu den weiteren Plänen