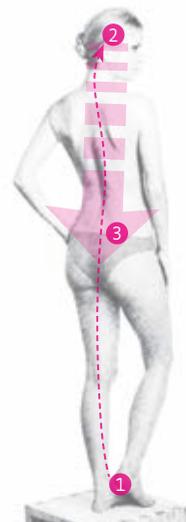


Einlagentherapie für den Rücken?

Viele Rückenbeschwerden haben ihren Ursprung in einer Fehlstellung der Füße. Moderne igli Carbon-Einlagen der Firma medi können solche Fehlstellungen korrigieren und die Muskulatur gezielt aktivieren – so helfen sie dem Körper, eine gesunde Haltung einzunehmen.

Dazu werden **variable Stimulationselemente (Postings)** an der Unterseite der Einlage platziert, die Einfluss auf Fußstellung und Muskulatur nehmen. Zusätzlich gibt eine **flexible Carbon-Spange** unter der Einlage dem Fuß den nötigen Halt, ohne ihn dabei in seiner Beweglichkeit einzuschränken.

Der igli Experte stellt die Einlage mithilfe der Postings ganz individuell auf Ihre Füße und Ihre Bedürfnisse ein. Er kann die Wirkung im Therapieverlauf sogar jederzeit schnell und einfach nachjustieren – damit Sie immer perfekt versorgt sind.



Muskelaktivierung

- 1 Die Oberfläche der Einlage löst mittels interaktiver Stimulationselemente Reize im Weichgewebe des Fußes aus.
- 2 Die Reize werden im zentralen Nervensystem verarbeitet und übersetzt.
- 3 Auf Basis dieser Informationen werden die statisch-dynamischen Muskelketten des Organismus aktiviert.

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-500
footcare@medi.de
www.ifeelbetter.com



4 0 4 7 8 7 2 1 6 6 7 3 1 9

PN20103/01.2014/10'

medi



Therapiebegleitende Rückengymnastik

zur Versorgung mit orthopädischen Einlagen.

medi. ich fühl mich besser.

Rückenbeschwerden?

Bewegungsarmut und einseitige Belastungen im Alltag bringen unsere Rückenmuskulatur aus dem Gleichgewicht. Muskeln verkürzen sich oder erschlaffen. Es kann zu Beschwerden kommen. Deshalb ist es wichtig, Ihre Muskulatur zu stärken. Dafür haben wir einfache Übungen und Tipps für Sie zusammengestellt, damit Sie Rückenbeschwerden lindern oder vermeiden können.

Bewusst heben. Gehen Sie zum Arbeiten am Boden und zum Heben in die Hocke, anstatt sich zu bücken.

Richtig tragen. Vermeiden Sie einseitige Belastung und verteilen Sie Gewichte, z. B. Einkäufe, gleichmäßig und tragen Sie sie nah am Körper.

Viel bewegen. Bewegen Sie sich ausreichend. Nehmen Sie häufig die Treppe oder fahren Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.

Regelmäßig entspannen. Eine heiße Badewanne oder ein Wärmekissen helfen bei Verspannungen oder Beschwerden.

LWS-Mobilisation

Sätze à Wdh.



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Heben Sie dann Ihre Hüfte in einem gleichmäßigen Rhythmus an und lassen Sie sie wieder absinken.

Mobilisation, Beweglichkeit

Brücke beidbeinig

Sätze à Wdh.

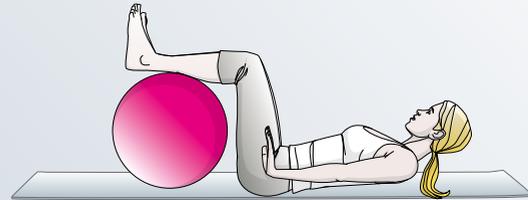
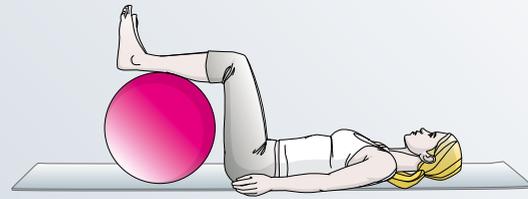


Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Heben Sie nun Ihr Becken so an, dass Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Lassen Sie das Becken anschließend langsam wieder zu Boden sinken.

Kräftigung, Beweglichkeit

Bauchpresse (gerade)

Sätze à Wdh.

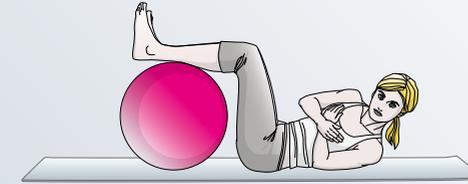
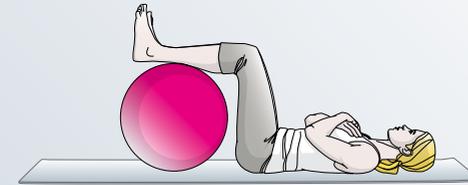


Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie Ihre Beine so auf einen passenden Gegenstand, dass Ihre Knie im rechten Winkel sind. Heben Sie Kopf und Arme leicht an und lassen Sie sie dann vorsichtig wieder auf den Boden sinken.

Kräftigung

Bauchpresse (schräg)

Sätze à Wdh.

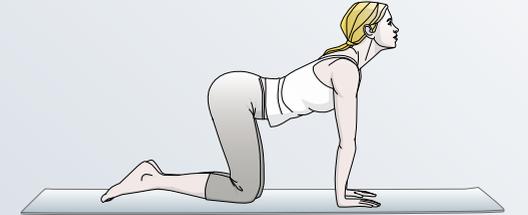


Legen Sie sich mit verschränkten Armen auf den Rücken und heben Sie Ihre Beine so auf einen passenden Gegenstand, dass Ihre Knie im rechten Winkel sind. Heben Sie dann Ihren Oberkörper leicht an und drehen ihn dabei abwechselnd etwas nach rechts bzw. links.

Kräftigung

WS-Mobilisation

Sätze à Wdh.

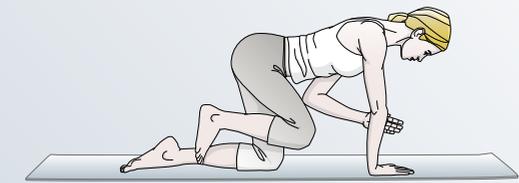
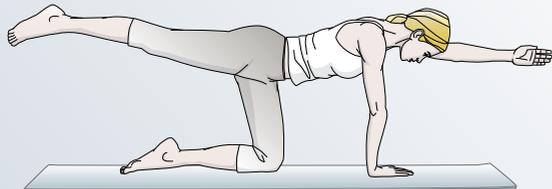


Gehen Sie auf Händen und Knien in die Hocke. Senken Sie nun in gleichmäßigem Rhythmus Ihre Hüfte ab (Hohlrücken) und drücken Sie sie dann nach oben durch (Rundrücken).

Mobilisation, Beweglichkeit

Arm- und Beinheben (Bank)

Sätze à Wdh.

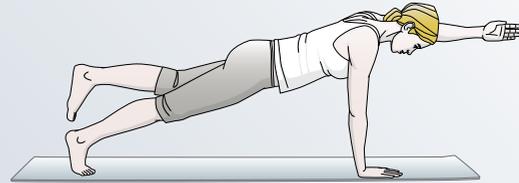
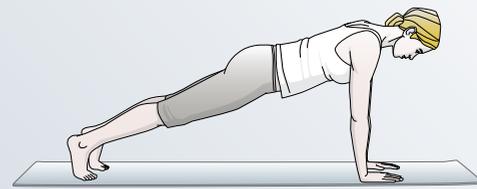


Gehen Sie auf Händen und Knien in die Hocke. Strecken Sie nun abwechselnd das linke Bein und den rechten Arm bzw. das rechte Bein und den linken Arm vom Körper weg. Halten Sie diese Position kurz und begeben Sie sich dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Achten Sie darauf, Ihren Rücken stets gerade zu halten.

Kräftigung, Beweglichkeit

Frontstütz

Sätze à Wdh.

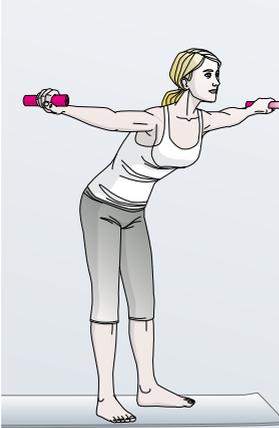
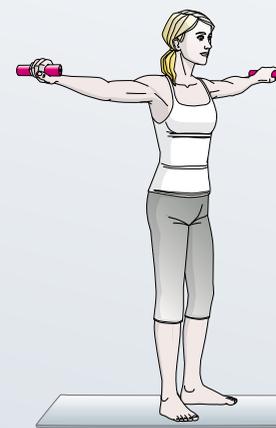


Gehen Sie mit durchgestreckten Armen und geradem Rücken in den Liegestütz. Strecken Sie nun abwechselnd das linke Bein und den rechten Arm bzw. das rechte Bein und den linken Arm vom Körper weg. Halten Sie diese Position kurz und begeben Sie sich dann wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Kräftigung

Powerblock-Stand

Sätze à Wdh.



Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne und richten ihn danach langsam wieder auf. Sie können dabei zusätzlich Gewichte in die Hände nehmen.

Kräftigung

Arm- und Beinheben (Rolle)

Sätze à Wdh.



Stellen Sie sich aufrecht hin und beugen sich nach vorne. Versuchen Sie, mit Ihren Fingerspitzen so nah wie möglich an Ihre Zehen zu kommen, ohne dabei Ihre Knie anzuwinkeln.

Lockerung, Beweglichkeit, Dehnung