

Der Posturepole (Rückentrainer) – Für eine aufrechte und gerade Haltung

Zweck: Zur Verbesserung der Haltung und zur Reduzierung von Verspannungen im Nacken, im Kieferbereich, in den Schultern und im unteren Rückenbereich.



Wer kann dieses Gerät benutzen: Fast jedermann. Durch regelmässigen Gebrauch können diese einfachen Streckungsübungen dazu beitragen, Rückenwirbel wieder gerade auszurichten und Muskeln mit neuer Energie zu versorgen. Es können ausserdem Verspannungen vermindert werden, die durch eine Haltung mit nach vorne geneigtem Kopf einhergehen – die häufigste und unansehnlichste Haltungsstörung.

Der Posturepole kann Ihre körperliche Erscheinung und Ihr Wohlbefinden verbessern sowie bei ärztlicher Beratung und Behandlung unterstützend wirken.

Erste Entspannungsposition:

- Setzen Sie sich auf den Posturepole, so dass er mit Ihrem Rücken eine Linie bildet.
- Legen Sie sich vorsichtig längs auf den Posturepole, so dass der Kopf gestützt wird.
- Legen Sie vorsichtig das Kinn auf die Brust, so dass der Nacken gestreckt wird.
- Entspannen Sie die Schultern und legen Sie die Arme zur Seite, so dass die Handflächen nach oben zeigen.
- Ziehen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf den Boden, so dass Sie bequem das Gleichgewicht halten können. Heben Sie nun langsam Gesäß und Wirbelsäule an und legen Sie sich dann wieder vorsichtig auf das Gerät zurück, indem Sie mit dem mittleren Rückenbereich beginnen (Wirbel für Wirbel wie bei einer Perlenkette), so dass sich die Wirbelsäule streckt.
- Entspannen Sie sich für 5-10 Minuten; atmen oder meditieren Sie leise; 1-2 Mal täglich wiederholen.



Übungen mit mehr Streckung oder für Erwachsene mit kräftigerer Statur:

- Legen Sie zuerst die Arme zur Seite, strecken und entspannen Sie die Muskeln, woraufhin Sie die Arme langsam über den Kopf führen, so dass die Streckung im Brustbereich spürbar wird.
- Halten Sie diese Position 20-30 Sekunden, bringen Sie die Arme zur Seite zurück und wiederholen Sie diesen Vorgang langsam 2-3 Mal.



Übungen für Gleichgewicht und innere Stabilität:



- Beginnen Sie in der Entspannungsposition. Heben Sie vorsichtig einen Fuss an, bis sich das Unterbein in der Horizontale befindet. Halten Sie das Bein 20 Sekunden in dieser Position und bleiben Sie dabei ruhig. 3 Mal pro Bein wiederholen.
- Für eine schwierigere Variante dieser Übung wiederholen Sie diesen Vorgang, heben aber dabei dieses Mal entweder beide Beine an oder beide Beine und einen Arm. Wenn Ihnen die Übung leichter fällt, können Sie versuchen, durch gleichzeitiges Anheben beider Arme und Beine auf dem Rücken zu balancieren.

So gewinnen Sie maximalen Nutzen aus Ihrem Posturepole:

- Wenn Sie während des Liegens im Nacken verspannt sind, stellen Sie sicher, ob das Kinn auf die Brust gelegt und der Kopf gestützt ist.
 - Wenn es Ihnen schwer fällt, das Kinn auf der Brust zu halten und Ihr Kopf zu weit nach hinten kippt (was häufig bei Menschen mit Hohlkreuz im mittleren Rückenbereich vorkommt), sollten Sie ein kleines gefaltetes Handtuch unter den Kopf legen.
 - Wenn Ihnen das Gerät zu hart oder im Wirbelsäulenbereich bzw. am Steissbein unangenehm ist, sollten Sie ebenfalls ein weiches Handtuch über den Posturepole legen.
- Wenn Sie zu groß sind oder Schmerzen im Steissbein spüren, sollten Sie sich auf ein dickes Buch setzen und dann längs auf das Gerät zurücklegen.
- Der Gebrauch des Posturepoles kann Wirbelsäulenprobleme zum Vorschein bringen. Wenn Sie keine bequeme Lage finden können oder wenn Sie bestimmte Fragen bezüglich Ihrer Haltung haben, sollten Sie professionellen ärztlichen Rat einholen.



So pflegen Sie Ihren Posturepole:

- Durch sein Design kann der Posturepole am besten wirken, wenn er auf dem Boden oder einer festen ebenen Oberfläche benutzt wird; er eignet sich nicht für den Gebrauch auf Betten, Sofas oder Ähnlichem.
- Durch die Benutzung können Dellen auf der Oberfläche des Posturepoles entstehen; dies ist normal und hat keine Auswirkungen auf die Wirksamkeit des Geräts.
- Nach und nach kann der Posturepole seine Form verlieren und muss dann ersetzt werden; der Verschleiss hängt vom Gewicht des Benutzers und der Häufigkeit des Gebrauchs ab; eine sorgsame Handhabung verlängert die Lebensdauer.
- Der Posturepole kann mit mildem Seifenwasser sauber gerieben werden.

Allgemeine Produkthinweise:

- Produkt und Gebrauchshinweise wurden mit äusserster Sorgfalt hergestellt. Der Hersteller kann jedoch keine Verantwortung für Folgen übernehmen, die sich aus der Benutzung des Geräts oder der Gebrauchshinweise ergeben.
- Lassen Sie sich professionell beraten, wenn Sie Probleme mit Ihrer Haltung oder Ihrer Gesundheit haben.

www.posturepole.info

Posture
pole™

