

Manfred Just

Mit JUST-FIVE schnell wieder fit - ganz nebenbei

Kennen Sie das auch? In letzter Zeit häufen sich die Verspannungen, bereits am späten Vormittag ziehen Schmerzen in den Nacken, immer öfter zwickt der "Ischias". Weder ergonomische Einrichtung noch Ausgleichssport konnten dies bisher verhindern.

Und besonders schlimm ist es immer dann, wenn der Schreibtisch brechend voll ist. Kurzfristige Ad-hoc-Lösungen wie Spritzen und Tabletten waren leider bisher weder besonders erfolgreich noch angenehm, ganz abgesehen von den Nebenwirkungen.

Man müsste sich selbst helfen können! – Mit JUST-FIVE geht das.

JUST-FIVE - wie bitte?

JUST-FIVE-Therapie & Training ist eine Methode zur Beseitigung von **Beschwerden** (Schmerzen, Blockaden) und zur Schaffung einer ausgeglichenen **Muskelbalance**, die Sie **selbst** durchführen können. Ziel ist es, Beweglichkeit ohne Schmerzen = Arbeitsfähigkeit und ein dauerhaftes **Wohlbe-finden** zu schaffen sowie die **körperliche Leistungsfähigkeit** zu stärken.

JUST-FIVE wurde von Manfred Just und Werner Jungkuntz entwickelt und ist eine Kombination unterschiedlichster Therapieansätze zur Schmerzbekämpfung (Osteopathie, Atemtechnik) mit Methoden für Beweglichkeit und Muskelaufbau (Pilates, isometrisches Muskeltraining, Stretching). Mit JUST-FIVE entstand eine **Selbsthilfemethode**, die von jedem Menschen zu **jeder Zeit** ohne Aufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel und ohne Trainer bzw. Therapeut angewendet werden kann.

JUST-Five wirkt durch das Zusammenspiel folgender Bausteine:

- **beschwerdefreie Position** und
- **isolierte Bewegungsausführung.**

Die damit gewonnene „neue Beweglichkeit“ wird durch einen Muskelaufbau-Teil stabilisiert.

JUST-FIVE - wie geht das?

Dies geschieht in 5 Einzelschritten:

1. **Test**
2. **Therapie**
3. **Kontrolltest**
4. **Dehnung**
5. **Kräftigung**

Therapie-**teil**

Training-**teil**

Der **isolierte** Bewegungs-Selbsttest (1) zeigt Beschwerden, die mit der Selbsttherapie (2) in der beschwerdefreien Richtung und in Kombination mit 5 Intervallatmungs-Zyklen (einatmen – 5 sec. Pause – ausatmen - 5 sec. Pause) behandelt werden. Der Kontrolltest (3) zeigt den Erfolg. Gedeht (4) und gekräftigt (5) werden dann die muskulären Gegenspieler (Agonist und Antagonist) der vorher schlechteren Bewegungsrichtung (die ja jetzt „repariert“ ist)

Als generelles **Prinzip** gilt: erst den Schmerz beseitigen, bevor Sie den Körper belasten!

Vorteile von JUST FIVE

Der entscheidende Vorteil dieser Methode ist die **schnelle Wirksamkeit** innerhalb von wenigen Minuten **ohne Risiken und Nebenwirkungen**. Damit ist JUST-FIVE die ideale Methode für gestresste und voll in den Beruf eingebundene Menschen. JUST-FIVE ist **einfach, sanft, schnell, sofort wirksam und effektiv**.

Wobei hilft JUST-FIVE?

JUST-FIVE hilft oft innerhalb von wenigen Minuten bei der Linderung und Beseitigung vieler **akuter Beschwerden** und **"Berufskrankheiten"** wie z. B. Schulter- und Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen, Ischialgien, chronischen Schiefhaltungen, Skoliose, Beckenschiefstand oder organischen Beschwerden. Die Wirksamkeit von JUST-FIVE-Anwendungen kann durch Variationen in der Ausführung noch erheblich gesteigert werden, z. B. durch Mikrobewegungen, Widerstand, Kompressionen, Zug- und Druckenwendungen oder Atemvarianten.

Für eine korrekte Ausübung von JUST-FIVE mit dauerhafter Wirkung empfiehlt sich ein Seminar oder Einzeltraining. Wo und wann erfahren Sie hier:

Institut für Gesundheits-Management
Am Ries 6, 91301 Forchheim,
Tel 0 91 91 / 735 700, Fax 735 702
Email: info@prigma.de
www.prigma.de oder www.justfive.de

justfive-
Therapie & Training
ist ein eingetragenes Warenzeichen

JUST-FIVE konkret: probieren Sie's doch einfach mal aus. Aber halt: bevor Sie einen ersten Versuch starten, hier noch die zwei wichtigsten **Regeln** für die **Durchführung**:

1. Vor jeder Aktivität **grundsätzlich** ein Test (sonst wissen Sie ja nicht, ob's und wo's zwickt).

2. Unbedingt auf der **symptomfreien**, Seite therapieren (sonst wehrt sich der Körper mit noch mehr Schmerzen).

Anwendung Kopfdrehung: Angenommen, Sie haben Nackenbeschwerden, können den Kopf nur mit Schmerzen bewegen.

Schritt 1: Test

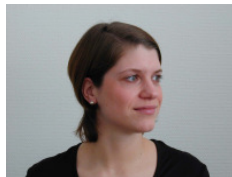
Drehen Sie in aufrechter Position den Kopf langsam nach links, dann nach rechts.

Ergebnis: Sie finden heraus, daß eine Drehung blockiert, schmerzhafter ist. (Annahme: rechts).



Schritt 2: Therapie

Drehen Sie den Kopf jetzt nach **links** (hier kein Symptom). In dieser Position atmen Sie **fünfmal** ein und aus mit jeweils **fünf** Sekunden Pause nach der Ein- und Ausatemphase.



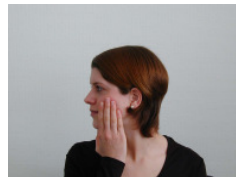
Schritt 3: Kontrolltest

Exakte Wiederholung des Tests.

Schritt 4: Dehnung

Die Dehnung erfolgt auf die **vorherige Symptomseite**.

Drehung des Kopfes nach rechts mit Unterstützung der Hand. In dieser Position 2 mal die JUST-FIVE-Atmung



Schritt 5: Kräftigung

Die Kräftigung erfolgt auf die **vorherige Symptomseite**.

Druck des Kopfes gegen den Widerstand der Hand. In dieser Position 2 mal die JUST-FIVE-Atmung,

