

SCHMERZFREI & STARK

 **backpress®**

LEITFADEN



INFOS & ÜBUNGEN

Rückenschmerzen verstehen und beheben

Das Übungsprogramm orientiert sich im Ablauf und der Dosierung an den Behandlungstechniken der Chirotherapie und der strukturellen Osteopathie.

Backpress Grundgedanke - einzigartig ganzheitlich gedacht und für Jedermann erlernbar.

Schiefstellungen verursachen Gelenkblockaden. Gelenkblockaden schmerzen nicht, verursachen aber Schmerzen!

Gelenkblockaden verursachen Muskelverspannung, Faszienverklebungen und schmerzhafte Triggerpunkte.

Denke immer zuerst an Deine Gelenke, wenn es um Schmerzen geht.

Backpress Wirkprinzip

Schmerzen und Blockaden - wie hängt das zusammen?

Muskeln bewegen Gelenke. Ist ein Wirbelgelenk blockiert, steigt der Gelenkdruck und die Beweglichkeit des Gelenks sinkt. Der Muskel hat es immer schwerer den Wirbel zu bewegen. Dadurch entstehen Muskelverspannungen, Faszienverklebungen und schmerzhafte Triggerpunkte.

Erst korrigierte und mobilisierte Gelenke entspannen die Muskulatur!
Nur ein entspannter Muskel ist stark!

Schmerzen verstehen und mit Backpress beheben!

Das Backpress-Übungsprogramm ist für Jedermann erlernbar. Ob in der Therapie, Freizeit, im Sport oder auf dem Arbeitsplatz.

Dosierung

Nutzer fragen: „Wie lange muss ich auf dem Backpress liegen?“

Gegenfrage: „Wie lange brauchst Du, um zu entspannen?“

Meine Empfehlung liegt bei ca. 1 Minute.

Jeder kann und soll die Dauer der Anwendung individuell anpassen. Es kann deutlich länger aber auch deutlich kürzer sein als 1 Minute. Es kommt darauf an, wie lange Du für die Entspannung brauchst!

Bei der Dosierung gilt: Entspannung und sanfte Bewegung.

Bei der Korrektur sollte bestmöglich entspannt werden, bei der Mobilisation sanft bewegt werden. So löst Du auch die hartnäckigste Blockade. Dies bedarf zugegebenermaßen einer gewissen Übung.

Tipp von mir bei hartnäckigen Blockaden:

Lokalisiere den Wirbel, also den Schmerzbereich und lege Dich auf einer weichen Unterlage auf das Backpress. Benutze ein Kopfkissen und mach es Dir so bequem wie möglich. Du kannst ca. 10-15 Minuten auf dem Backpress liegen. Bei akuten Schmerzen funktioniert dies am Besten auf dem Bett oder der Sitzgruppe.

Alle 12 Übungen sind variierbar.

WICHTIG: Es sollte immer der Beinlängenausgleich durchgeführt werden.

Was sofort funktionieren sollte:

Entspanntes Liegen und Beckenheben.

Nach der Korrektur und Mobilisation der Wirbelsäule wird eine entspanntes Liegen ohne Kopfkissen erreicht sein. Es gilt: wer entspannt gerade liegen kann, wird auch entspannt gerade stehen.

Nach der Korrektur sollte die Übung des Beckenhebens leicht durchzuführen sein. Dies ist die Kontrollübung für schmerzfreies Aufstehen.

Erkenne und löse Deine Gelenkblockaden und werde nachhaltig beschwerdefrei. Diese Übungen und weitere Übungsbeispiele findest Du auf backpress.de und auf [YouTube/backpress](https://www.youtube.com/channel/UCv33333333333333333333).

☐ **KORREKTUR** ☐ **DER WIRBELSÄULE** ☐ **ÜBUNG 1** ☐

Korrigiert die Beinlängendifferenz



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube



B

 HALTUNGSDAUER
ca. 1 min.



☐ KORREKTUR ☐ DER WIRBELSÄULE

☐ ÜBUNG 2

☐

Korrigiert die Steilstellung der
Lendenwirbelsäule



LENDEWIRBEL

BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube

**B**

HALTUNGSDAUER
 **ca. 1 min.**



☐ **KORREKTUR** ☐ **DER WIRBELSÄULE**

☐ **ÜBUNG 3** ☐

Korrigiert die Streckung der
Brustwirbelsäule



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube



B

HALTUNGSDAUER
 **ca. 1 min.**



☐ KORREKTUR ☐ DER WIRBELSÄULE

☐ ÜBUNG 4 ☐

Korrigiert die Steilstellung der
Halswirbelsäule



HALSWIRBEL

BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube

**B**

HALTUNGSDAUER
 **ca. 1 min.**



MOBILISATION DER WIRBELSÄULE

ÜBUNG 1

Mobilisiert die
Iliosakralgelenke

KREUZBEIN



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



B

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube

**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**



MOBILISATION DER WIRBELSÄULE

ÜBUNG 2

Mobilisiert die
Lendenwirbelsäule

LEN
DEN
WIR
BEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



B

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube

**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**



MOBILISATION DER WIRBELSÄULE

ÜBUNG 3

Mobilisiert die
Brustwirbelsäule

BRUSTWIRBEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



BÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube**C**

WIEDERHOLUNGEN

5 – 10x



MOBILISATION DER WIRBELSÄULE

ÜBUNG 4

Mobilisiert die
Halswirbelsäule

HALSWIRBEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



B

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube

**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**



MOBILISATION DER RIPPENGELLENKE

Beübt die Beweglichkeit der
Rippengelenke



RIPPENBOGEN



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A

ÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube



B

HALTUNGSDAUER
 **ca. 1 min.**



MOBILISATION DES HÜFTGELENKS

GESÄSSMUSKEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



BÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**

KORREKTUR ÜBERGANG HALS- / BRUSTWIRBELSÄULE

HALS- / BRUSTWIRBEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



BÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**

MOBILISATION ÜBERGANG HALS- / BRUSTWIRBELSÄULE

HALS- / BRUSTWIRBEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A



BÜBUNGEN ALS VIDEO AUF  YouTube**C**

WIEDERHOLUNGEN

 **5 – 10x**



AUFRICHTUNG DES BRUST- BEINS IM TÜRRAHMEN



BRUSTWIRBEL



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A**B**

WIEDERHOLUNGEN
5-10x



KORREKTUR DER AUFRECHTHALTUNG IM SITZEN



BRUSTWIRBEL BEREICH



BACKPRESS
AUSRICHTUNG

A**GESENKTES
BRUSTBEIN****B****AUFGERICHTETES
BRUSTBEIN**

backpress

