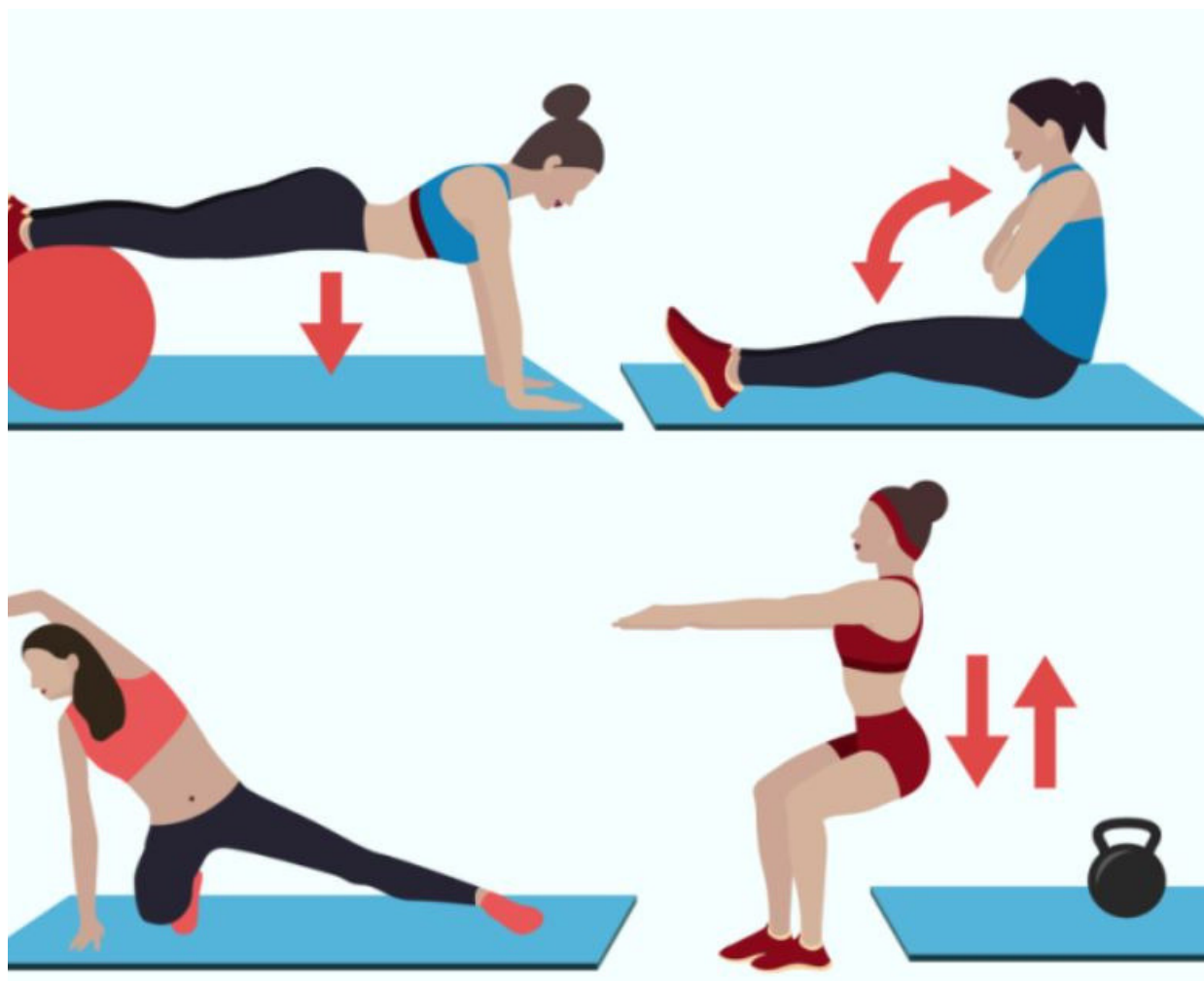


Arthuman Központ

Kezeljük a mozgásszervi problémákat

Statikus tartásjavító gyakorlatokkal



ARTHUMAN KÖZPONT

Kedves Gyógyulni-vágyó Olvasónk!

Nagy lépést tett a változás útján azzal, hogy megvásárolta kiadványunkat!

Kérjük, **olvassa el bevezetőnket**, melyben részletes útmutatót adunk programunkhoz!

Mindenekelőtt szeretnénk leszögezni, hogy a mozgásszervi problémák **leghatékonyabb kezelése az egyéni terápia**, melynek a folyamata az ArtHuman Központban a következő: pácienseink először **vizsgálaton vesznek részt**, ahol a probléma és az ok feltérképezése után a vizsgálatot végző szakemberrel kialakítják a legmegfelelőbb, általában egyéni terápiát. Leggyakrabban használt kezelési programunk a **K-Program**, melynek szabott gyakorlatait 12 hét alatt lehet elsajátítani. Ezidő alatt kéthetente új gyakorlatsort tanítunk be pácienseinknek, melyeket naponta kell végezniük a kívánt hatás eléréséhez. Szakembereink a gyakorlatokat mindig az egyéni problémától és az egyéni adottságoktól függően állítják össze és tanítják be. Fontos a gyakorlatok helyes végzése, a pozíciók megtartása!

Pácienseink egy része korunkra jellemző módon időhiánnyal küzd, továbbá olykor a fizikai távolság is nehezíti a kezeléseken való részvételt. A **visszajelzések alapján határoztuk el ennek a kiadványnak az elkészítését**, megismertetve ezáltal gyakorlatainkat azokkal az érdeklődőkkel is, akiknek nincs módjuk személyesen részt venni a három hónapos programon.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS!

Mi, akik ezt a kiadványt készítettük, **nem ismerjük az Ön személyes egészségi állapotát**. Kérjük, **konzultáljon orvosával** a program elkezdése előtt vagy vegyen részt vizsgálatunkon! Kérje ki szakember véleményét arról, hogy a tornagyakorlatok javítanak e az Ön állapotán!

Kérjük, **tartsa be ezen ajánlásokat**, mert **az orvosi konzultáció hiányából eredő hatásokért felelősséget nem tudunk vállalni!**

Az ArtHuman Központ segítséget nyújt Önnek a gyakorlatok helyes végzéséhez. A továbbiakban megtalálja a konzultációs lehetőségek ismertetését.

Jó egészséget és fájdalommentes mozgást kívánunk Önnek!

Dr Kriston Ildikó
ArtHuman Központ

Hogyan gyógyulhat Ön K-Programunk segítségével?

Mindannyiunkban megvan **önmagunk gyógyítására, a fájdalomtól való megszabadulásra való képesség**. Ön is képes erre és ehhez nincs szükség gyógyszerekre, kapszulákra, speciális ágy- vagy cipő betétekre.

Ehhez nincs szükség bonyolult fizioterápiás eljárásra, nem kellenek speciális eszközök. A fájdalom leküzdhető, ha a testnek engedjük, hogy tegye a dolgát. Hogyan érhetjük ezt el? **Végezze el gyakorlatainkat** a megadott instrukciónak megfelelően. Ezek látszatra nagyon egyszerűek, de pontosan illeszkednek a csontrendszer és az izomzat működéséhez, melyek egy sor tényezőtől függenek. Gyakorlataink célja, hogy meghatározott **sorrendben érintsék a krónikus fájdalom tüneteinek összetevőit**. Gyakorlataink sorrendjét tartsa be, azokat a megadott rendben végezze egymás után. Ha azok a test valamely oldalát érintik, kérjük végezze el a másik oldalra is! Programunk lényege, hogy az az egész mozgatórendszerre kihat. Ha ez nem így történne, akkor a fájdalom megszűnése csak időleges lenne.

A mozgásszervi fájdalom testünk közlési formája. Valami történik a testünkben, aminek nem kellene történnie. Mit teszünk ilyenkor? Általában lecsökkentjük az izmok és a csontok által megvalósított mozgásokat, amennyire csak tőlünk telik. A krónikus fájdalom azonban olyan makacs, hogy így sem szűnik meg, azaz testünk egészen mást üzen, mint amire számítunk. Fontos azonban ismernünk egy biomechanikai alaptételt: **„Minél kevesebbet mozgunk, annál kevesebb mozgásra vagyunk képesek.”**

A **fájdalom jelentősége** számunkra, hogy valamilyen veszélyre hívja fel a figyelmet. Manapság szervezetünk számára az egyik legnagyobb veszély-forrás, hogy nem mozgunk eleget. Rosszul működő állapotban vagyunk, mert a „modern” életmódból adódóan kevés lehetőségünk van arra, hogy mozgás által feltöltődjünk. Merevvé, lassúvá válunk, továbbá könnyen meg is sérülünk.

Mozgatórendszerünk részei: izmok, ízületek, csontok és idegek. Feladatukat az ideálisan tervezett csontváz párhuzamos vonalai és derékszögei közt teljesíti (ezt megmutatjuk a vizsgálatunkon résztvevőknek is a speciálisan készített fotókon).

Az izmok és a csontok küzdenek a gravitációval és általában a gravitáció győz. Ennek hatására olyan elváltozások jönnek létre, melyekkel gyakran találkozunk a vizsgálatok során. A civilizáció rányomja bélyegét mozgásszervi rendszerünkre. A legtöbb ember tudja, mit jelent pl. a hátfájás, hiszen életünk valamely szakaszában szinte mindenki megtapasztalja ezt az érzést.

Felnőtt dolgozó embereknek elegendő napi **20-25 perc irányított mozgás** elegendő arra, hogy csontjai, izmai, ízületei egészségét megőrizze, karban tartsa. Mi szükséges a kezdéshez? Először is elhatározás arra, hogy változtatunk életmódunkon, azaz egészségünk érdekében beépítjük a rendszeres, de nem túl megerőltető mozgást az életünkbe, a napi rutinunkba. A három hónapos program általában stabilizálja a működési zavarral küzdő mozgásszervi rendszerünket, lehetővé téve ezáltal a nagyobb fizikai aktivitást. Fontos azonban, hogy mozgásunk tervezett legyen, olyan, ami rendszerbe illeszthető, mert csak ezzel tudjuk elérni a kívánt eredményt.

A K-Program végzése során **kapcsolatba kell, hogy lépjünk a testünkkel**. Fel kell, hogy ébresszük a gyakorlatokkal izmaink memóriáját, s ez lehetővé teszi a fizikai reagálást az elraktározott tapasztalatok alapján. Mindenkinek magának kell visszaszerezni az uralmat izmai és csontjai felett. Programunk a testet egésznek tekinti és zárt egységként kezeli. Az életmódunkból eredő egyenlőtlen terhelés miatt izmaink egy része inaktívvá válik, melyek helyét helyettesítő izmok veszik át. Sok tornagyakorlat célja bizonyos izmok, ill. izomcsoportok elszigetelt kezelése, erősítése, de tudni kell, hogy az izmok sohasem mozognak egyedül.

A K-Program célja, hogy megszüntesse a krónikus fájdalmat a helyes testtartás helyreállításával. A gyakorlatokat érdemes ugyanabban a napszakban végezni, s erre a reggel a legalkalmasabb az egész nap tartó hatás miatt. A folyamatot ne gyorsítsa fel pl. a 2 hetes periódus rövidítésével, mert a gyakorlatok a tapasztalatok alapján ennyi idő alatt érik el a kívánt hatást. Amennyiben mindkét oldalra kell végezni egy gyakorlatot, akkor is végezze el, ha úgy érzi, hogy csak az egyik oldalon áll fenn a problémája. Ha már megszűnt a fájdalom, akkor se hagyja félbe a programot az előírt idő előtt! Végezze a gyakorlatokat minden nap (de legalább hetente ötször), hogy megakadályozza a fájdalom visszatérését!

A bevezető sorokban már utaltunk arra, hogy támogatjuk Önt abban, hogy gyakorlatainkat a legmegfelelőbb módon, állapotához mérten tudja végezni. Ehhez a gyakorlatokon túl **a következő lehetőséget is biztosítjuk Önnek:**

Az ArtHuman Központ segítséget nyújt Önnek a gyakorlatok helyes végzéséhez.

Kiadványunkhoz jár Önnek AJÁNDÉK konzultáció!

A megrendeléstől számított 120 napon belül lehetősége van egy 30 perces Skype konzultációt igénybe venni, illetve kérdéseit emailen is felteheti az arthuman@arthuman.hu email címen.

Jó egészséget és fájdalommentes mozgást kívánunk Önnek!

ArtHuman Központ

1122 Budapest, Alkotás út 15. T: +36 30 190 7315

Hogyan végezze a gyakorlatokat?

A gyakorlatokból oldalanként 2x10 vagy 3x10-et végezzen!

Amennyiben nehézséget okoz az ismétlésszám, kezdje 2x5 vagy 2x7 gyakorlattal, majd erőnlétének változásával emelje a mennyiséget.

Amennyiben az ajánlott ismétlésszámot nem érzi elegendőnek, alkalmazhat 15-ös blokkokat is.

A statikus gyakorlatokat 30-60-120 mpig kell megtartani, azaz maximum 2 perc annak időtartama. A gyakorlatot egyszer kell elvégezni, azaz nincs ismétlés.