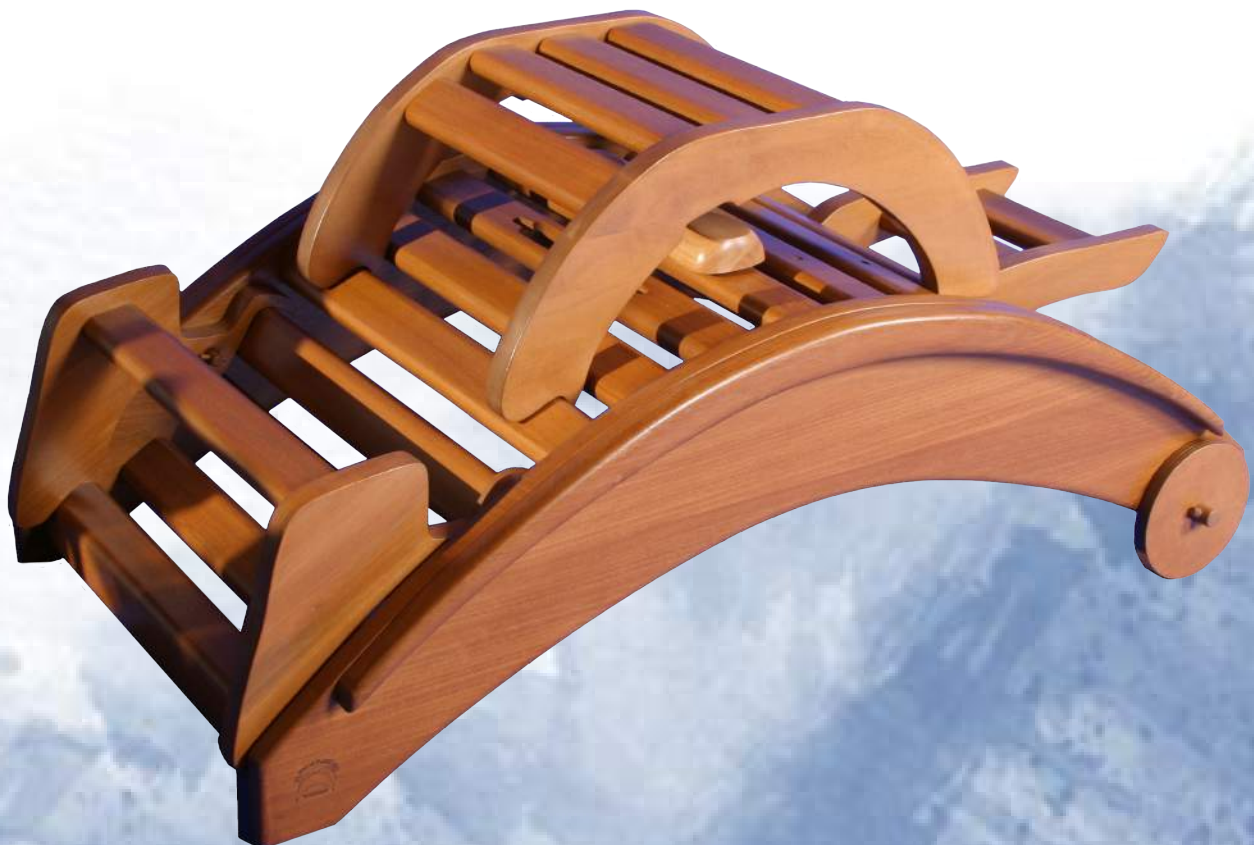


Die Kruezbank kann helfen

Ein Anleitungskatalog

Die Kruezbank ist ein Gerät, das bei Fehlhaltungen ausgleicht und bei Rückenbeschwerden helfen kann. Sie steht fest und bietet somit Sicherheit. Es können Dehnübungen, Druckmassageübungen und Muskelaufbauübungen durchgeführt werden. Druck verlangt Gegendruck, das heißt: schmerzende Bereiche des Rückens erfahren durch die Übungen einen Gegendruck und somit Linderung. Damit ist die Kruezbank ein wirksames Gerät gegen Rückenschmerzen.





1. zeigt, wie man Dehnübungen auf der Kruezbank durchführen kann. Hierbei wird die Wirbelsäule entgegen der alltäglichen Belastungen gedehnt, ebenso die Muskeln im Bauch und Brustbereich.



2. Bei dieser Übung werden die Muskeln über die Brust gedehnt und die Schultern, die oft berufsbedingt in eine Fehlhaltung gerrutscht sind, gerichtet. Durch langes Sitzen z.B. vor dem PC sacken die Schultern oft nach vorn und so entstehen Schmerzen, denen hier entgegen gewirkt wird.



3. Mit der dritten Übung kann ein Ausgleich des Beckens erreicht werden. Die Person legt sich auf die Bank, so dass der Krüzdorn I im Bereich der Beckenschaukeln zum Tragen kommt. Durch Gewichtsverlagerung und einseitigen Druck im Wechsel kann ein Ausgleich des Beckenstandes erfolgen, ähnlich wie der Druck des Daumens in der Dorn-Therapie.



4. Blockaden im Lendenwirbelbereich können mit dem Krüzdorn II gelöst werden. Die Muskulatur wird durch vorsichtige, leichte Bewegungen gelöst und die Durchblutung wird angeregt. Nach dieser Übung sollte unbedingt eine Dehnung über dem großen Aufsatz in Bauchlage erfolgen.



5. Nach dem Lösen der Blockaden, der Massage der Muskeln und der Anregung der Durchblutung kann in Bauchlage über dem großen Aufsatz ein Dehnen der Bandscheiben erfolgen. Durch diese Dehnung erhalten die Bandscheiben die Möglichkeit sich zu regenerieren. Sie können sich mit Flüssigkeit vollsaugen und sich dann in ihre ursprüngliche Form zurückziehen.



6. Durch dieses Dehnen über dem großen Aufsatz kann im Brustwirbelbereich ebenfalls eine Dehnung der Bandscheiben erfolgen.



7. Die Druckmassagewirkung der Rückenmuskulatur erfolgt durch das Ablegen auf dem Riffeldorn. Der Oberkörper wird leicht angehoben, die Position verändert und erneut abgelegt. So kann die Rückenmuskulatur eine Druckmassage erfahren.



8. Mit dem Runddorn wird vorsichtig ein leichter Druck auf die einzelnen Wirbel ausgeübt. Die Dorn Therapie besagt: Durch diesen Akkupressurdruck an verschiedenen Wirbelkörpern werden unterschiedliche Reaktionen im Körper ausgelöst.



9. Der kleine Aufsatz ist eigentlich für Menschen mit einem stärker ausgebildetem Hohlkreuz, als Ausgleich auf dem Bogen der Kruezbank konstruiert worden.

Ich habe ihn später mit einer Aussparung versehen. So ist durch das Einlegen des Krüzrollers ein Abrollen des gesamten Rückens möglich.



10. Der Pander wird in die passenden Bohrungen eingelegt. Die gesamte Last des Körpers wird über das Kreuzdarmbein auf die Oberschenkelknochen übertragen. Indem man sich mit dem Kreuzdarmbein auf den Pander setzt und den Druck nach oben wirken lässt, erfährt das Kreuzdarmbein eine Entlastung.



11. Die Steckleiste ist mit verschiedenen Bohrungen versehen. Es können die Krüzdorne I und II, der Pander und die Pilzköpfe eingelegt werden. Die Steckleiste wird in die Sprossenzwischenräume eingelegt. Sie kann variabel platziert werden. Wenn wir die beiden großen Pilzköpfe in den dafür vorgegebenen Abstand einlegen und uns mit dem Rücken darüber legen, sind die Abstände der Pilze so gewählt, dass Blockaden am Ansatz der Rippen gelöst werden.



12. Ein Dehnen des Halswirbelbereiches ist in der hohlen Bank möglich. Der Krüzdorn I wird auf der obersten Sprosse platziert. Durch das Gewicht der Arme und Hände auf der Stirn wird das Genick in dieser Position gehalten. Dann wird eine Zugbewegung mit den Beinen, welche über der gegenüberliegenden, letzten, Sprosse ruhen, durchgeführt. Durch ein Absenken des Körpers in die hohle Bank entsteht jetzt eine Zugbewegung und somit eine Dehnung in der Halswirbelsäule.



13. Nackenbeschwerden entstehen auch durch eine Fehlstellung des siebenten Halswirbels. Um hier eine Veränderung zu erreichen, platzieren wir den großen Pilzkopf auf der obersten Sprosse und üben einen Druckimpuls, ohne anspannen der Muskulatur, gegen den Wirbel aus.



14. Eine Nackenmassage wird mit demselben Pilz am selben Platz durchgeführt, indem der Nacken links und rechts einen Druck gegen dem Pilz erfährt. Durch leichte Bewegung mit dem Kopf entsteht die Massagewirkung



15. Bei einer Massage oberhalb der Schulter wird der Pilz auf der dritten Sprosse platziert und wie vorher verfahren. Für eine Massage unter der Schulter hat der Pilz seinen Platz auf der vierten Sprosse.



16. Bei Bedarf kann der kleine Pilz eingesetzt werden. Er geht mehr in die Tiefe. So können tiefere Muskelschichten besser erreicht werden.



17. Die Kruezbank bietet uns eine weitere Möglichkeit. Wir legen den Doppelrunddorn in die dafür vorgesehene Aussparung in der hohlen Bank, dann wird der große Aufsatz mit seinen Aussparungen so platziert, wie es vorgesehen ist.



18. Jetzt können wir die Vorbereitung, wie sie im Absatz davor beschrieben ist nutzen. Wir können uns bequem in die Kruezbank legen, dabei lagern wir die Beine hoch über dem großen Aufsatz. Beide Trigger Punkte des Ischias ruhen auf dem eingelegten Doppelrunddorn. Durch vorsichtige Gewichtsverlagerung erreichen wir eine Stimulierung und verspüren nach der Übung eine leichte Erwärmung und Erleichterung.



19. Eine Umwandlung der Sitzhilfe zu einer Kopfstütze für Übungen im hohlen Bereich der Kruezbank erfolgt, indem die Gewindestepl, die die Sitzhilfe mit dem Grundgerät verbinden, gelöst werden, die Sitzhilfe einmal um die eigene Achse gedreht und sie dann wieder mit dem Grundgerät verbunden wird.

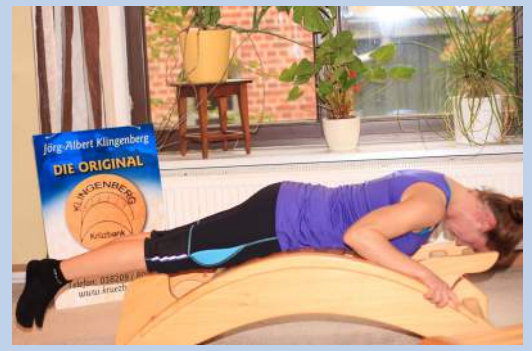


20. Bei der Nackenmassage in einer entspannten Lage, liegen die Beine in Hochlage, der Kopf wird gut gehalten und die Massage kann entspannt mit dem Massagepilz durchgeführt werden

21. Es sind Muskelaufbauübungen auf dem Bogen der Kruezbank möglich. Sie sind teilweise leichter zu handhaben wie auf dem Boden und erfüllen durchaus ihre Erwartung. In Rückenlage könnte es wie folgt aussehen:



22. Sehr wirkungsvoll sind Übungen in Bauchlage. Durch die gute Standfestigkeit der Kruezbank sind alle Übungen uneingeschränkt möglich.





23. Hier sehen Sie die einzelnen Massageteile und ihre Benennung, von links beginnend.

Obere Reihe: großer Massagepilz, kleiner Massagepilz, großer Massagepilz

In zweiter Reihe: Krüzdorn I, Krüzdorn II, Doppelrunddorn, Runddorn; Riffeldorn, Krüzroller, Pander

Unten: Steckleiste



24. Werbeplakat

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Kruezbank kann eine große Hilfe sein. Sollten Sie bereits Schäden an der Wirbelsäule haben, oder an Osteoporose leiden, muss in jedem Fall ein Arzt oder eine Physiotherapeutin kontaktiert werden.

Die Ihnen bekannten Fachleute müssen entscheiden, ob die Kruezbank für Sie empfehlenswert ist. Eigene Beschwerden hatten mich motiviert, die Kruezbank zu bauen. Sie sollte eine Hilfe für physiotherapeutische Einrichtungen sein.

Die Entwicklung hat sich bis jetzt so gezeigt, dass die meisten Kruezbänke ein Zuhause in den Wohnstuben ihrer Nutzer gefunden haben. Vielleicht kann die Kruezbank auch für Sie eine Hilfe sein.

Mit den besten Wünschen verbleibe ich

**Ihr
Jörg-Albert Klingenberg**