

Doch dadurch wird unser Körper täglich unterfordert. Bewegungsmangel ist heute ein medizinisch anerkanntes Problem. Unbeweglichkeit und schmerzende Gelenke sind nur ein Teil der Folgen. Doch besonders bei Gelenkbeschwerden entsteht ein Teufelskreis. Wie der Fisch das Wasser, so brauchen Gelenke Bewegung, um gesund zu bleiben. Doch wer sich mit Gelenkschmerzen plagt, will sich nicht bewegen. Aber genau dieser selbst auferlegte Mangel an Bewegung verschlimmert den Zustand. Nun sind es nicht mehr nur die Gelenke, bald leidet der ganze Körper unter dem Bewegungsmangel.

ARTHROSTIC bedient sich einer seit Jahrzehnten bewährten Methode aus der Physiotherapie: Gelenkmobilisation in das Bewegungsmaximum. Verschiedene physiotherapeutische Techniken erzielen eine Schmerzlinderung durch die verbesserte Beweglichkeit des betroffenen Gelenks. Bei

diesen Therapien werden die Patienten von Physiotherapeuten begleitet.

ARTHROSTIC ist eine neue Übungsmethode, mit der die maximale Beweglichkeit jedes einzelnen Gelenks selbstständig in einem präzisen Programm trainiert wird. Die Übungen sind unkompliziert und für jeden durchführbar. Durch den Aufbau des ARTHROSTIC-Programms erhalten Sie systematisch und mit wenig Zeitaufwand jedes einzelne Gelenk gesund und beweglich. Auch kleine Gelenke wie die Finger- und Zehengelenke werden trainiert. Ergänzt werden die maximalen Gelenkbewegungen durch die Komplementärbewegungen, die ebenfalls der Mobilisation, doch zusätzlich der Aktivierung von Muskelketten dienen. Auch bei bestehenden Gelenksbeschwerden kann ARTHROSTIC eine wichtige Hilfe sein. Denn maximale Gelenkbewegungen haben ebenfalls

einen heilenden Effekt, wie die Anwendung in der Physiotherapie beweist.

Noch nie wurde über Arthrose so viel diskutiert wie heute. Arthrose ist eine Volks- und eine Zivilisationskrankheit. Auch wenn das Ziel von ARTHROSTIC die allgemeine Gelenkgesundheit ist, wird der Arthrose besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Wissenschaftlich wird in diesem Buch erklärt, warum Arthrose kein Problem der Abnutzung ist. Tatsächlich handelt es sich um einen aktiven Krankheitsprozess. Zudem wird eine logische Theorie aufgestellt, warum Arthrose eine Erkrankung aufgrund von Bewegungsmangel sein könnte. Sie zeigt auch, weshalb in der Physiotherapie maximale Gelenkbewegungen seit Jahrzehnten Arthroseschmerzen so erfolgreich lindern.

Am Ende dieses Buchs beschreibe ich, wie sehr ich mir durch die Anwendung maximaler Gelenkbewegungen selbst helfen konnte und

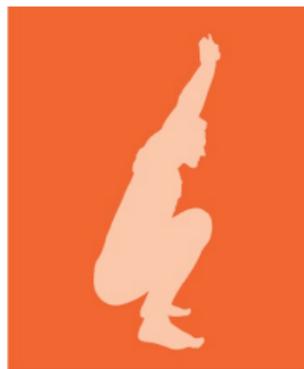
präsentiere Ihnen erstaunliche objektive Ergebnisse.

ARTHROSTIC schließt eine Lücke im Bewegungstraining und Gesundheitssport. Denn ARTHROSTIC ist die einzige selbst durchführbare Übungsmethode, bei der alle Gelenke gezielt in das Bewegungsmaximum mobilisiert werden. Dabei können Sie ARTHROSTIC zu Hause, im Fitnessstudio oder sogar in freier Natur ausführen.

Den schmerzfreien Körper gibt es natürlich nicht. Doch Sie haben viel mehr Einfluss, als Sie es wahrscheinlich für möglich halten!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und lebenslange Beweglichkeit!

# Ein Buch aus Überzeugung!



Gelenke, die zu wenig bewegt werden, verlieren mit den Jahren an Beweglichkeit. Kein Mensch ist von Natur aus steif und unbeweglich. Natürlich spielt auch Veranlagung eine Rolle. Frauen sind häufig beweglicher als Männer. Dennoch sind unbewegliche Gelenke primär eine durch Bewegungsmangel erworbene Einschränkung. Wenn dann nicht rechtzeitig aktiv entgegengewirkt wird, können mit zunehmendem Alter gesundheitliche Probleme