

# Operieren ist immer die letzte Option!

Gehen und Stehen auf elastisch-federnden Materialien macht eine Operation nicht selten überflüssig.

Betrachten Sie die Schmerzen als einen Freund, der Ihnen sagen will, dass Sie etwas an Ihrem Verhalten ändern sollten. Denn ändern Sie das Verhalten nicht und behandeln nur das Symptom (den Schmerz), ist das Risiko gross, dass Sie bald ein zusätzliches Problem einholen wird.

Gehen und Stehen auf elastisch-federnden (kybun) Materialien bringt Bewegung in alle Faszien-schichten, und macht beweglicher. Verbesserung der Beweglichkeit bedeutet wiederum weniger schädliche Kräfte in den Gelenken und dadurch weniger Schmerz – nicht selten ganz ohne Operationen.

Zur Unterstützung der elastisch-federnden Bewegung empfehlen wir das Lösen von Verklebungen durch spezialisierte Faszientherapeuten, sowie regelmässige Dehnungsübungen.



## **Der bekannte Faszienforscher, Dr. Professor und Buchautor, Prof. Dr. Robert Schleip sagt zu kybun:**

«Ich bin überzeugt, dass das Gehen und Stehen auf den elastisch-federnden kybun Materialien im Alltag profunde Auswirkungen auf das gesamte Faszien-netzwerk haben kann. Die heute verbreitete Einschränkung der menschlichen Bewegungsvervielfalt führt zu bindegewebigen Verklebungen und Versteifungen, die zahlreiche Störungen im Bewegungsapparat nach sich ziehen. Eine Erweiterung der im Alltag stattfindenden Gelenkbewegungen, wie sie bei der kybun MechanoTherapie nicht nur im Bein- u. Beckenbereich sondern auch im gesamten Körper zu erwarten sind, ist aus meiner Seite ein wichtiger Schritt zur Wieder-Eroberung einer schmerzfreien, elastischen und geschmeidigen Beweglichkeit.»

*Dr. biol. hum. Robert Schleip, Direktor der Fascia Research Group, Universität Ulm*

# Studien über die elastische Federung

## **Hoffren-Mikkola et al. 2015**

Ein 11-wöchiges Hüpf-Training verbesserte die Sprungkapazität bei einer Gruppe älterer Männer (Durchschnittsalter 73 Jahre). Das in dieser Studie verwendete Belastungsprotokoll beinhaltete die Absolvierung von kurzen Sets (je 10 Sekunden) von moderaten Hüpf-Sprüngen und resultierte in einer verbesserten Sprungkapazität der belasteten Achilles-Sehne. *Eur J Appl Physiol.* 2015 May;115(5):863-77.

## **Koli et al. 2015**

Ein progressives Belastungstraining mit hüpfenden Bewegungen zeigte bei Frauen mit Knie-schmerzen positive Effekte auf deren Kniegelenks-Qualität. *Med Sci Sports Exerc.*, 2015 Feb 9

## **Legramandi et al. 2013**

Die elastische Federung (bzw. der Katapult-Effekt oder die fasziale Energiespeicherungs-Komponente) ist in unserer Gesellschaft bei Jugendlichen am größten. Danach nimmt sie (leider) ab. *Sci Rep* 2013; 3: 1310

## **Roach et al. 2013 / Studie im renommierten Fachmagazin Nature**

Die Wurfbewegung des Menschen ist in der Lage, einzigartig hohe Beschleunigungen des Arms aufzubringen, was in der Evolution von Homo Sapiens vermutlich eine wesentliche Rolle spielte. Hierbei nutzt der Mensch auch die elastische Federung (Katapult-Effekt) von beteiligten kollagenen Elementen. *Nature* 2013; 498(7455): 483-6

## **Fouré et al. 2012 und Fouré et al. 2011**

Studien zur Speicherkapazität (für Bewegungsenergie) der kollagenen Elemente bei elastischen Federungen. *Eur J Appl Physiol* 2011; 111(3): 539-48 / *Eur J Appl Physiol* (2012) 112: 2849–2857

**kybun**<sup>+</sup>  
Switzerland

 **bellicon**

[www.schwungvollertag.com](http://www.schwungvollertag.com)

