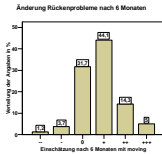


moving-Studie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Leitung Prof. Dr. Jung

moving als tägliche Rückenprävention *-morgens und abends wie Zähneputzen und immer wieder zwischendurch* – bewirkt schnell und effizient eine Verringerung der Rückenbeschwerden. Dies belegen die Ergebnisse der moving- Studie der Johannes Guttenberg-Universität, Mainz, bei der jeder Dritte der Probanden durch den regelmässigen Einsatz von moving schon nach 4 Wochen weniger Rückenschmerzen hatte. Nach 6 Monaten gaben bereits 63%, also mehr als die Hälfte der Probanden an, weniger Rückenschmerzen zu verspüren.

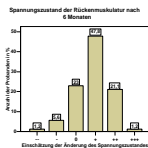
Bei der im Herbst 2007 begonnenen moving Studie haben etwa 400 Probanden bundesweit beim präventiven und rehabilitativen Ansatz mitgemacht und wurden von etwa 20 physiotherapeutischen Praxen zu Beginn und zum Ende der Studie vermessen. Die vorliegenden durchgehend signifikant verbesserten Ergebnisse der präventiven Studie belegen nicht nur eine deutliche Abnahme von Rückenschmerzen und eine Verbesserung der Beweglichkeit, sondern auch ein besseres Gefühl für Haltung und Wirbelsäule der Probanden und das Gefühl einer größeren mentalen Ausgeglichenheit trotz gleichbleibender Streßbelastung. moving ist also nicht nur wohltuend für den Rücken, sondern fördert auch substantiell die mentale Ausgeglichenheit. Nähere Details der Studie unter info@moving.de

moving - Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse



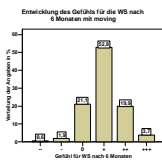
Weniger Rückenprobleme haben

- bereits nach **4 Wochen 38,4 %** der Probanden, davon 2,6 % viel weniger
- nach **6 Monaten 63,4%** der Probanden, davon fühlen sich 19,8 % sehr viel lockerer



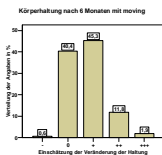
Weniger Rückenverspannungen haben

- bereits nach **4 Wochen 54,6 %** der Probanden, davon fühlen sich 4,5 % sehr viel lockerer
- nach **3 Monaten 65,6 %** der Probanden, davon fühlen sich 16 % sehr viel lockerer
- nach **6 Monaten 70%** der Probanden, davon fühlen sich 22,3 % sehr viel lockerer



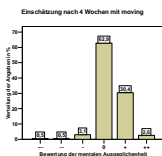
Ein besseres Gefühl für ihre Wirbelsäule haben

- bereits nach **4 Wochen 55,7 %** der Probanden, davon 6,7 % ein viel besseres
- nach 3 Monaten 70,9 % der Probanden, davon 13,7 % ein viel besseres
- nach **6 Monaten 76,4%** der Probanden, davon 23,6 % ein viel besseres



Das Gefühl einer aufrechteren Körperhaltung haben

- bereits nach **4 Wochen 48,5 %** der Probanden, davon 2,6 % viel aufrechter
- nach **3 Monaten 57,6 %** der Probanden, davon 13,1 % viel aufrechter
- nach **6 Monaten 59 %** der Probanden, davon 13,7 % viel aufrechter

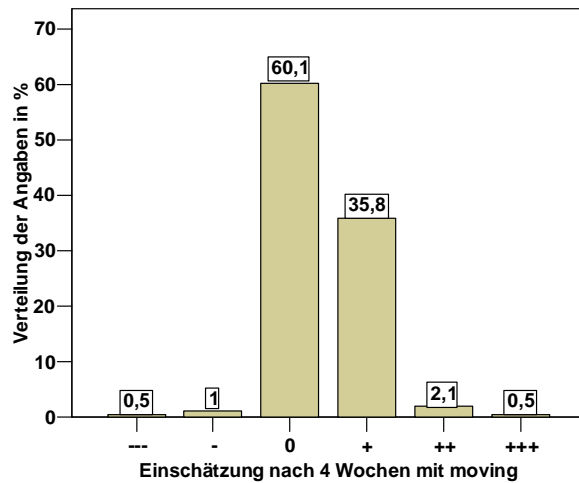


Es fühlen sich trotz gleichbleibender Streßbelastung ausgeglichener

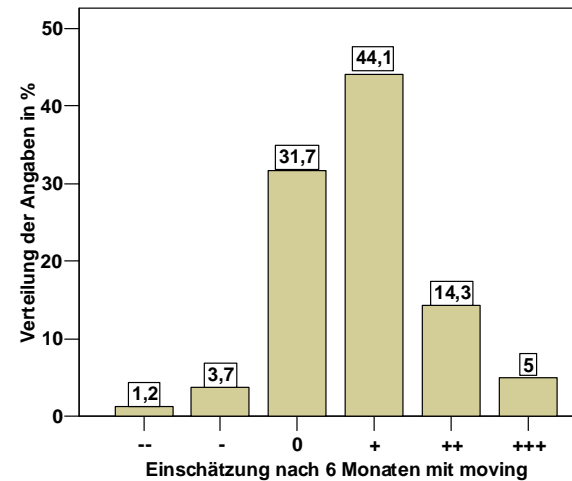
- bereits nach **4 Wochen 33 %** der Probanden, davon 2,6 % viel ausgeglichener
- nach **3 Monaten 39,4 %** der Probanden, davon 5,8 % viel ausgeglichener
- nach **6 Monaten 45,3 %** der Probanden, davon 9,9 % viel ausgeglichener

moving - Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse

Änderung der Rückenprobleme nach 4 Wochen



Änderung Rückenprobleme nach 6 Monaten

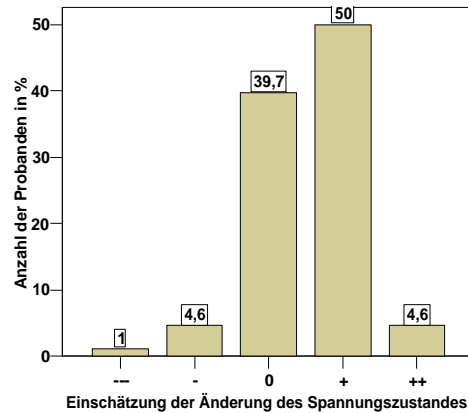


Weniger Rückenprobleme haben

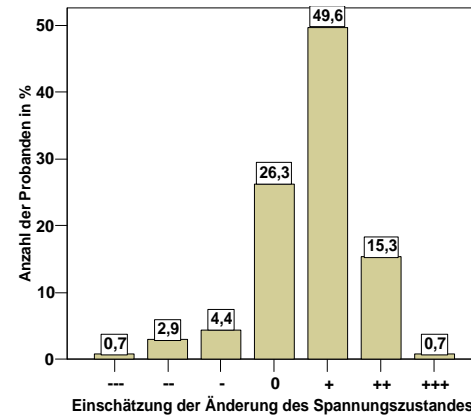
- bereits nach **4 Wochen** **38,4 %** der Probanden, davon 2,6 % viel weniger
- nach **6 Monaten** **63,4%** der Probanden, davon fühlen sich 19,8 % sehr viel lockerer

moving - Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse

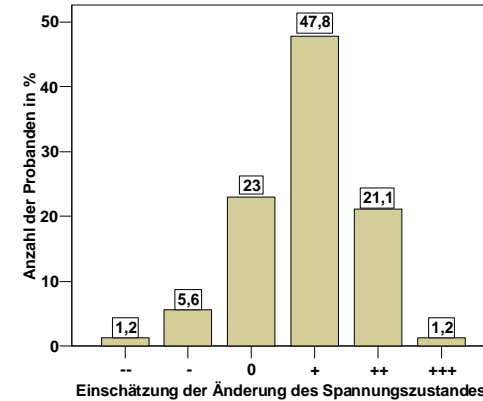
Spannungszustand der Rückenmuskulatur nach 4 Wochen



Spannungszustand der Rückenmuskulatur nach 3 Monaten



Spannungszustand der Rückenmuskulatur nach 6 Monaten

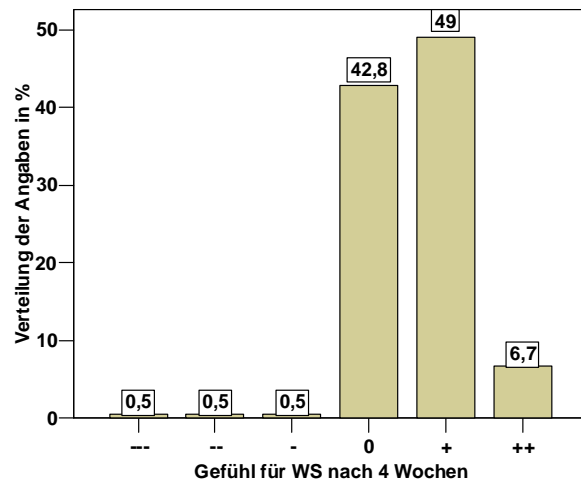


Weniger Rückenverspannungen haben

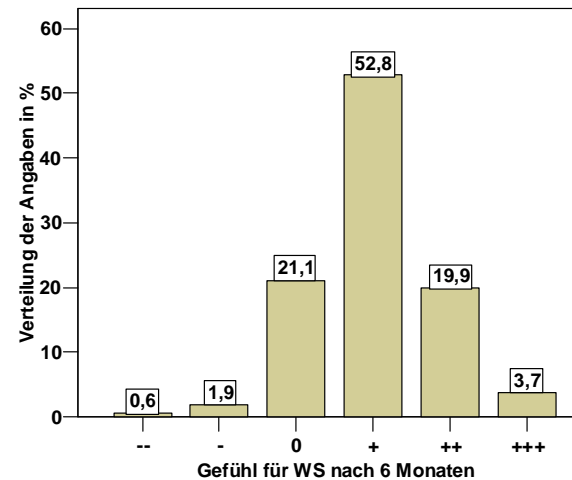
- bereits nach **4 Wochen** **54,6 %** der Probanden, davon fühlen sich 4,5 % sehr viel lockerer
- nach 3 Monaten **65,6 %** der Probanden, davon fühlen sich 16 % sehr viel lockerer
- nach **6 Monaten** **70%** der Probanden, davon fühlen sich 22,3 % sehr viel lockerer

moving - Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse

Entwicklung des Gefühls für die WS nach 4 Wochen mit moving



Entwicklung des Gefühls für die WS nach 6 Monaten mit moving

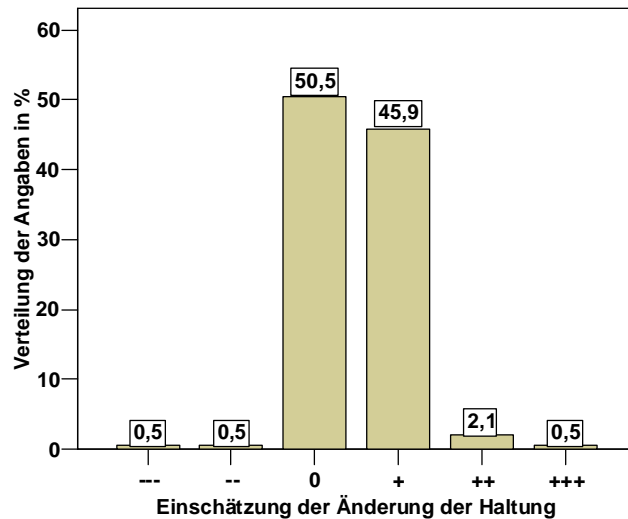


Ein besseres Gefühl für ihre Wirbelsäule haben

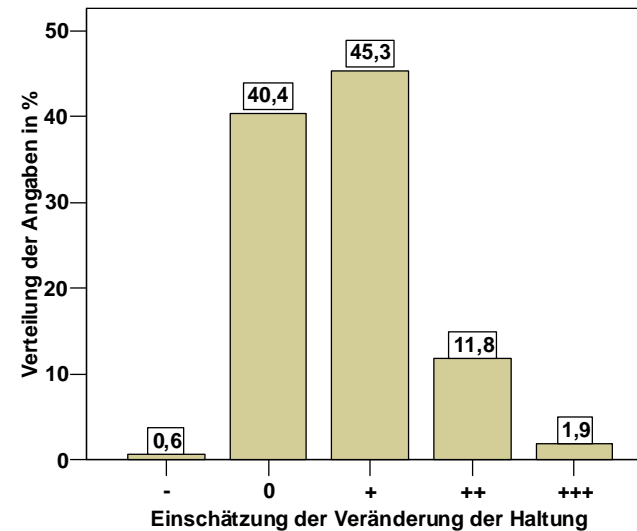
- bereits nach **4 Wochen** **55,7 %** der Probanden, davon **6,7 %** ein viel besseres
- nach **3 Monaten** **70,9 %** der Probanden, davon **13,7 %** ein viel besseres
- nach **6 Monaten** **76,4%** der Probanden, davon **23,6 %** ein viel besseres

moving - Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse

Körperhaltung nach 4 Wochen mit moving



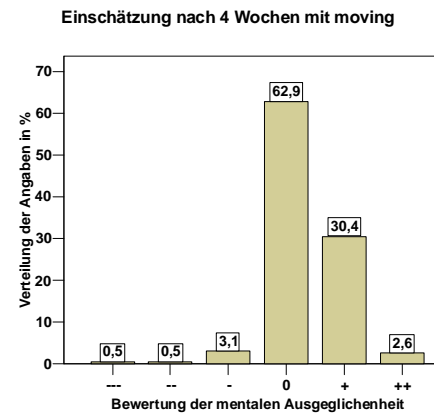
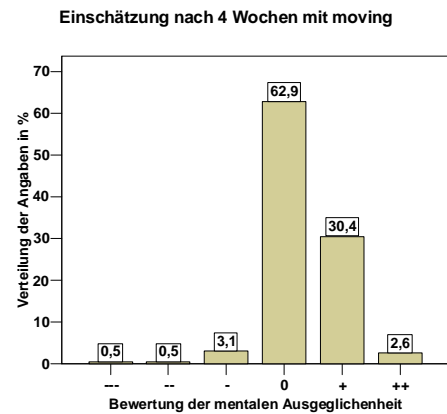
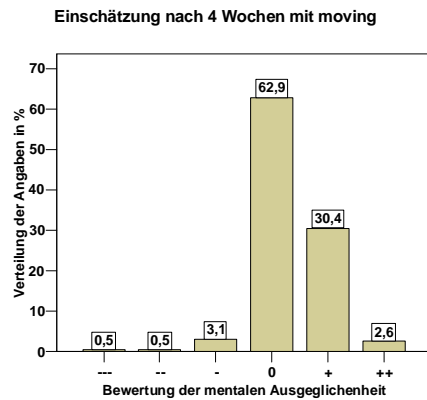
Körperhaltung nach 6 Monaten mit moving



Das Gefühl einer aufrechteren Körperhaltung haben

- bereits nach **4 Wochen** **48,5 %** der Probanden, davon 2,6 % viel aufrechter
- nach **3 Monaten** **57,6 %** der Probanden, davon 13,1 % viel aufrechter
- nach **6 Monaten** **59 %** der Probanden, davon 13,7 % viel aufrechter

Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz - Ergebnisse



Es fühlen sich trotz gleichbleibender Streßbelastung **ausgeglicher**

- bereits nach **4 Wochen 33 %** der Probanden, davon 2,6 % viel ausgeglichener
- nach **3 Monaten 39,4 %** der Probanden, davon 5,8 % viel ausgeglichener
- nach **6 Monaten 45,3 %** der Probanden, davon 9,9 % viel ausgeglichener

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.