

## Impressie van uw aankoop:

Hierna een impressie van uw aankoop: Het voorblad, gevolgd door het voorwoord en daarna één bladzijde waarop samengevoegd enkele willekeurig gekozen tekstdelen. De oefeningen (hier niet weergegeven), worden op A-4 formaat duidelijk door middel van een tekening en beschrijvende tekst uitgelegd.

# "Auw, mijn rug!"

*"Je rug is als de ketting van je fiets!"*

## **4 - minuten programma om je rug in topconditie te brengen.**

Het meest efficiënte (preventie)oefenplan om:

- van je rugproblemen af te komen
- rugproblemen te voorkomen

Bestemd voor:

de kantoor-hanger  
de auto-hanger  
de tv-hanger  
de lounge-banker  
alle harde werkers en niks-doeners  
alle huismoeders en -vaders

*Een verbazingwekkend eenvoudig programma waarmee u uw rug volledig in conditie krijgt of houdt. Zonder risico's! Ook als het voor u al "twee voor twaalf is" en reguliere behandelingen niet hielpen!*

**Bonus: Een strakkere buik en taille!**



## **Voor alle leeftijden! Zonder hulpapparaten!**

Dit is een publicatie van:  
Magdale B.V. / juli 2010  
Duinoordseweg 19  
Oostvoorne  
auteur:  
Pieter Levinus

Alle auteurs- en databankrechten zijn van kracht op deze publicatie en zijn uitdrukkelijk voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of andere technieken / dragers, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Magdale B.V.

## Voorwoord:

### Feiten spreken boekdelen:

#### Onderzoek categorie “jeugd”:

Het is een stabiel beeld: Rugklachten beginnen al op jonge leeftijd: Ongeveer de helft van jongeren tussen de 14 en de 18 geeft aan het achterliggende jaar rugklachten te hebben gehad. Gerekend over die gehele groep jongeren zou bij circa één derde van hen sprake zijn van één of meer gedegeneerde (door verkeerde belasting niet meer de oorspronkelijke vorm en kwaliteit hebbende) tussenwervel-schijven. Van de 14-jarigen bleek al bijna 8 % terugkerende, in een meerderheid van de gevallen zelfs chronische klachten te hebben.

#### Onderzoek categorie “gevorderden”:

Ongeveer één derde deel van deze groep (35 tot 50 jarigen) heeft chronisch rugklachten. Overwegend betreft dat klachten m.b.t. de onderrug. Voor de meesten van hen heeft behandeling niet gebracht wat men er van hoopte. Bijna altijd komen de (zelfde) klachten weer terug! Vaak in ernstiger vorm.

#### Verbluffend effect in 4 minuten per dag:

Pieter Levinus pakt de koe bij de hoorns en laat zien dat u, zelfs bij ernstiger klachten, er weer geheel “bovenop” kunt komen! Zonder terugval! Het is een oefenprogramma voor zowel mannen als vrouwen. Zonder tijdrovende inspanning en zónder hulppapparaten.

**Belangrijk:** Hetzelfde oefenprogramma voorkomt het ontstaan van rugklachten! Het is dus tevens een preventie programma.

#### Gratis “bonus” inbegrepen:

*U heeft straks een strakkere buik en uw taille is een maatje kleiner!*

#### Ook voor jongeren! Voorkom die rugproblemen!

De schrijver, die vooraf deze publicatie gedurende acht jaar lang zijn oefenprogramma samen met ook anderen uittestte, hoopt dat ook jongeren dit eenvoudig in te lassen oefenprogramma oppakken. Het motto blijft: “Voorkómen is vele malen beter dan genezen.”

#### **Deze publicatie omvat:**

- 28 pagina's tekst (ervaringen en tips)
- enkele verduidelijkende foto's
- 9 pagina's oefeningen (totaal 10 oefeningen)

## Waarom ontstaan toch al die rugproblemen?

Is de oorzaak niét gelegen in een ongeval of (aangeboren) ziekte, dan is de reden bijna altijd eenvoudig aan te wijzen: We gaan verkeerd om met ons lichaam en daardoor moet onze rug het bijna altijd als eerste ontgelden!

Waar of wanneer doe we onszelf dat aan?

- als we zitten
- als we staan
- als we tillen
- als we liggen
- als we werken ; soms zelfs als we slapen! (verkeerde matras)
- bij het beoefenen van rug-onvriendelijke sporten

### TIP:

***Grijp zelf succesvol in tijdens een spitaanval!***

Over het algemeen laten we het ons zelfs bewust gebeuren! Terwijl met iets ander gedrag of een kleine aanpassing, verkeerde of te hoge rugbelasting voorkomen kan worden en rugleed dus helemaal niet hoeft te ontstaan!

### TIP:

***Gebruik uw skelet als fitness apparaat! Dat is veel natuurlijker!***

Dat kan een kapotte ruggenwervel opleveren. Een te heftig voorbeeld? Oké, een andere dan: U loopt lekker te wandelen en ineens knalt er een onoplettende fietser achter op u. Arme rug! Ah, daar zit misschien wel de crux!

### TIP:

***Wees slim: Voorkom onnodige rugblessures of ongelukken! Ze kunnen je leven vergallen!***

Hoe nu verder?

Met al het voorgaande heb ik u, vooral puttend uit mijn eigen ervaring, maar ook uit waarneming daarbuiten, getracht een beeld van de praktijk te schetsen. Zomaar uit het dagelijks leven, niks overdreven.

Ik neem aan met genoeg herkenning er in, maar ook de waarschuwing zit er in: U weet dat rugpijn en zeker een rugbeschadiging uw leven kan vergallen, u volledig kan uitschakelen. Probeer dat vóór te zijn!

Voordat u de oefeningen doet: Test eerst uw lichaam!

Voordat u de oefeningen gaat doen dient u zich te realiseren of u rug- of andere fysieke beperkingen heeft. Van welke aard en in welke mate. Is het voor u “gevaarlijk” bepaalde bewegingen uit te voeren, doet u dat dan niet! Ken dus uw eigen grenzen en (resterende) mogelijkheden. Bij aanvang test u dus per nieuwe oefening uit wat u kunt! Streef niet naar korte termijn resultaat, maar streef naar een balans voor de lange termijn!