# covemo – hier kommt er zum Einsatz

Sie können den **covemo** bei Problemen und Verspannungen in allen Bereichen der Wirbelsäule einsetzen:

## Für die Halswirbelsäule endlich ein entspannter Nacken!

Der **covemo** kann durch die Selbstmassage hervorragend zu einer Entspannung in der Nacken- und Hinterhauptmuskulatur beitragen. Sie können ihn sogar ganz bequem im Liegen (auf der Matte, auf dem Sofa, im Bett …) verwenden.
So holen Sie sich Ihre sanfte „Akupressur" für Zuhause.

- Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie sich Ihren **covemo** wie eine Nackenrolle in den Nacken.
- Drehen Sie ihn so weit, bis Sie die schmerzhaft verspannte Region mit den **covemo**-Fingertips (siehe Folgeseite) erreicht haben. Sie können nun den Druck noch etwas verstärken, indem Sie mit Ihrem Kopf nach unten ziehen. Stärker als der Wert 4 auf Ihrer persönlichen Schmerzskala sollte es allerdings nicht wehtun.
- Bevor Sie loslegen, bewerten Sie immer zunächst Ihren Schmerz in der unten stehenden Schmerzskala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz). Liegt Ihr subjektiv empfundener Schmerz im Bereich bis einschließlich 4, üben Sie los mit Ihrem **covemo**! Liegt der Wert jedoch darüber, suchen Sie bitte zunächst Ihren Therapeuten oder Arzt auf – er wird Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken wieder fürs eigenständige Training/Selbstmassage bereit zu machen.
- Bleiben Sie etwa eine Minute lang in der Position. In dieser Zeit sollte Ihr Schmerz allmählich nachlassen – falls nicht, reduzieren Sie den Druck auf den **covemo** ein wenig.
- Sobald die Verspannung nachgelassen hat, können Sie sich auf die Suche nach einem neuen Verspannungspunkt machen. Sie finden keinen mehr? Super, Sie haben Ihr Ziel erreicht!

Numerische Rating Skala (NRS) für die Schmerzintensität

**kein Schmerz 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 stärkster vorstellbarer Schmerz**

Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**

# covemo – hier kommt er zum Einsatz

Sie können den **covemo** bei Problemen und Verspannungen in allen Bereichen der Wirbelsäule einsetzen:

## Für die Brustwirbelsäule

### COVEMOves basic – mehr Freiheitsgefühl zwischen den Schulterblättern

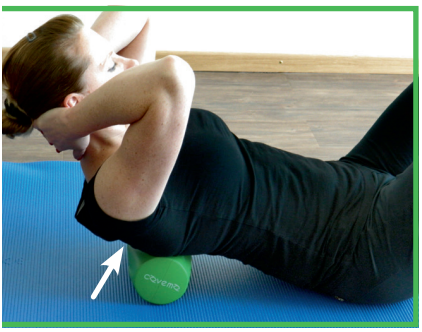
Die Brustwirbelsäule ist ein ganz besonderer Wirbelsäulenabschnitt. Während sie weniger für Bandscheibenvorfälle bekannt ist, spielt sie bei unserer Haltung und der gesamten Körperstatik eine entscheidende Rolle – und ebenso bei der Versorgung fast aller Organe und wichtiger Muskelgruppen über Nerven und Gefäße. Aus diesem Grund sind Beschwerden im Brustwirbelsäulenbereich auch besonders häufig an der Entstehung von Kopfschmerzen beteiligt.

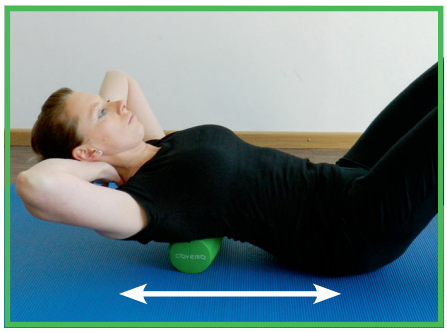
- Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine dünne Matte oder eine gefaltete Decke) und stellen Sie Ihre Füße auf, sodass die Knie etwa 90 Grad angewinkelt sind.

- Heben Sie nun Ihren Oberkörper leicht an und platzieren Sie die grüne Rolle zwischen Ihre Schulterblätter. Die Pfeilrichtung des **covemo** (siehe Folgeseite) zeigt kopfwärts. Der **covemo** hat einen speziell entwickelten, optimal wirkungsvollen Härtegrad, der bei sehr stark verspannter Muskulatur anfangs etwas Gewöhnung braucht.

- Um Ihren angehobenen Kopf zu stabilisieren, legen Sie ihn in Ihre verschränkten Hände.
  Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur leicht an.

- Rollen Sie nun Kopf und Schultern Richtung Unterlage ab, die Ellbogen gehen dabei nach außen unten. Wenn Sie den gewünschten Gegendruck durch den **covemo** spüren, ein leichter Schmerz ist dabei durchaus in Ordnung, lösen Sie den Druck und rollen Kopf und Schultern wieder nach oben ein, ohne den Kontakt zum **covemo** zu verlieren. Die Bewegungen sollten gleichmäßig und fließend ineinander übergehen (siehe auch Video auf **www.covemo.de**)





Achtung: Ihre Lendenwirbelsäule sollte keinesfalls in die Überstreckung, also in ein Hohlkreuz gehen, aus diesem Grund sollten Sie immer eine leichte Bauchmuskelspannung, wie oben beschrieben aufrecht erhalten. Wiederholen Sie diese Bewegung insgesamt 7-mal. Dabei werden Sie feststellen, dass die anfangs ungewohnte Spannung im Rücken nachlässt. Gerade am Anfang kann es sein, dass Ihre starken Verspannungen diese Übung als sehr unangenehm erscheinen lassen, vielleicht auch schmerzhaft.

Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**

# covemo – hier kommt er zum Einsatz

Sie können den **covemo** bei Problemen und Verspannungen in allen Bereichen der Wirbelsäule einsetzen:

## Für die Lendenwirbelsäule entspannend und schmerzlösend!

Ihr **covemo** eignet sich hervorragend, um die untere Rückenmuskulatur zu lockern, und Sie können ihn hierbei ganz bequem im Sitzen verwenden. Die Anwendung ist sehr intuitiv und kann in ihrer Wirkung mit einer sanften Akupunkt-Selbstmassage verglichen werden.

Sie können Ihren **covemo** also ganz nebenbei in Ihren Alltag integrieren, ob Sie gerade auf Ihrem Bürostuhl oder gemütlich auf der Couch sitzen. Nur auf eines sollten Sie gefasst sein: auf die Frage „Darf ich auch mal?“ …

Bei Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule konzentrieren sich Schmerz und Verspannung meist in einem Punkt. Platzieren Sie den **covemo** an genau dieser Stelle an Ihren Rücken. Gehalten wird die Rolle von der Rückenlehne Ihrer Sitzgelegenheit.

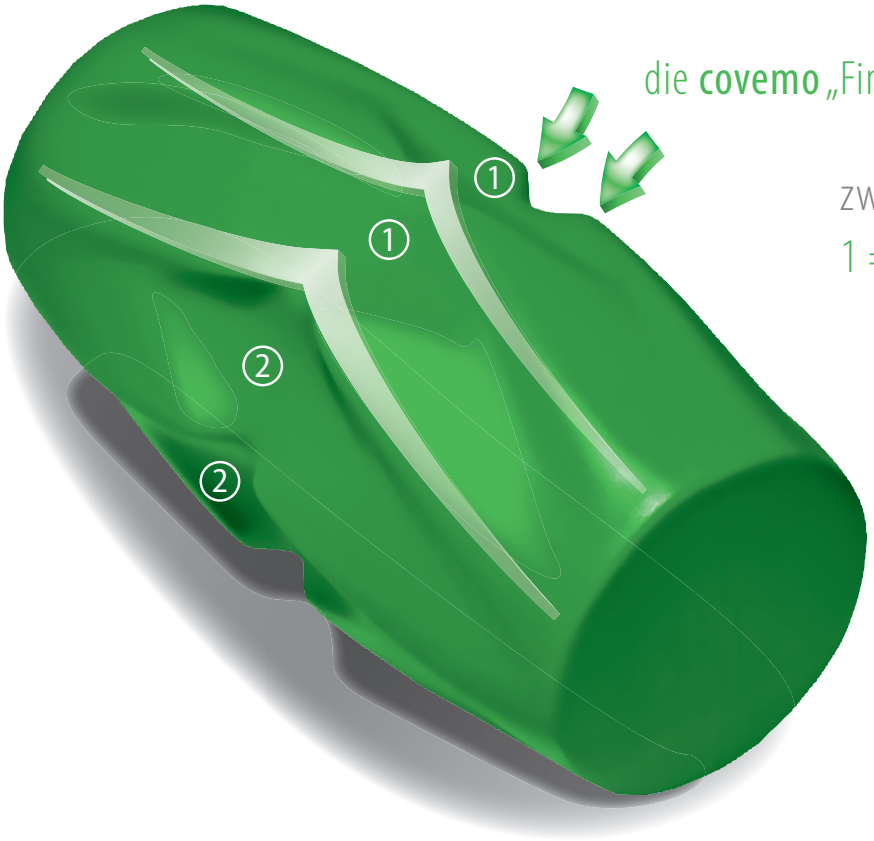
Lehnen Sie sich leicht gegen den **covemo**, so bleibt er an Ort und Stelle. Durch den ausgeübten Druck dosieren Sie außerdem „stufenlos“ die Intensität der Druckpunktmassage.

Nun können Sie die Feineinstellung vornehmen: Diese ergibt sich durch die zwei unterschiedlich intensiv wirkenden Vertiefungen der **covemo** Oberfläche – die **covemo**-“Fingertips“ (siehe Folgeseite).
Wir empfehlen Ihnen, mit der flacheren Vertiefung zu starten. Später können Sie die Intensität steigern, indem Sie die Rolle ein Stück weiterdrehen zur stärkeren Vertiefung.

**Die Übung können Sie täglich mehrmals für jeweils einige Minuten wiederholen.**

Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**

covemo




die **covemo** „Fingertips“

zwei unterschiedliche Vertiefungen
1 = geringer, 2 = tiefer

Die Pfeilrichtung (siehe transparente Pfeile) des **covemo** zeigt kopfwärts

Weitere Informationen, auch wann Sie den covemo nicht anwenden sollten, unter **www.covemo.de**