

Entspannung^{9 10}.

Von verschiedenen Seiten her wird suggeriert, daß der Backstretcher eine Rolle bei Entspannung und Bekämpfung von Streß spielen könnte. Erstens wird der Backstretcher in diesem Indikationsgebiet intensiv in Japan angewandt. Zweitens erhält HELPmedical über die "entspannende Wirkung" von Benutzern regelmäßig Feedback. Auch wurde in der Untersuchung bei Personen mit chronischen mäßigen Rückenschmerzen (2. Punkt), von 9 der 28 (32%) der Teilnehmer spontan diese entspannende Wirkung gemeldet. Schließlich bekommt HELPmedical von Yoga-Therapeuten regelmäßig die Frage, ob der Backstretcher in ihrem Arbeitsfeld von Nutzen sein könnte.

Diese Suggestionen in bezug auf die mögliche entspannende Wirkung haben zu zwei Untersuchungen geführt, die erste in einer "cool-down"-Situation nach dem Treiben einer intensiven Aerobic-Stunde, die zweite in einer Yoga-Umgebung, einerseits zur Vorbereitung auf eine Meditationssitzung, andererseits anschließend an eine Yoga-Sitzung. Die Ergebnisse unterstreichen die suggerierte entspannende Wirkung des Backstretcher, so wie folgende Daten sie illustrieren [Backstretcher ist als BS abgekürzt]:

Cool-Down	n=147	Nach dem Ende einer Aerobic-Stunde 15 Minuten auf dem BS liegen	59% 77%	findet cool-down auf BS (sehr) angenehm erfährt BS als (sehr) entspannend
Yoga	n=60	Nach dem Ende der Yoga-Sitzung 15 Minuten auf dem BS liegen	85% 75% 100%	bevorzugt BS vor liegen auf dem Boden findet BS Mehrwert für Yoga-Sitzung der Personen mit Rückenschmerzen meldet spontan Verbesserung der Beschwerden
	n=60	Vor der Zen-Meditation 10 Minuten auf dem BS liegen	100% 100%	erfährt liegen auf BS als eine gute Vorbereitung auf die Meditation meldet, daß die Meditationshaltung leichter einzunehmen und festzuhalten ist; dies wurde auch von dem Yogalehrer festgestellt

Schlußfolgerung aus diesen Untersuchungen ist, daß der Backstretcher bei den meisten Benutzern eine entspannende Wirkung hat.

9. Onderzoek naar de toegevoegde waarde van de Backstretcher in de cool-down in aansluiting op een fitness programma; P. Verweij; 1996; data on file

10. Yoga en de Backstretcher; T. de Beer; 1996; Draft-Bericht zur Verfügung