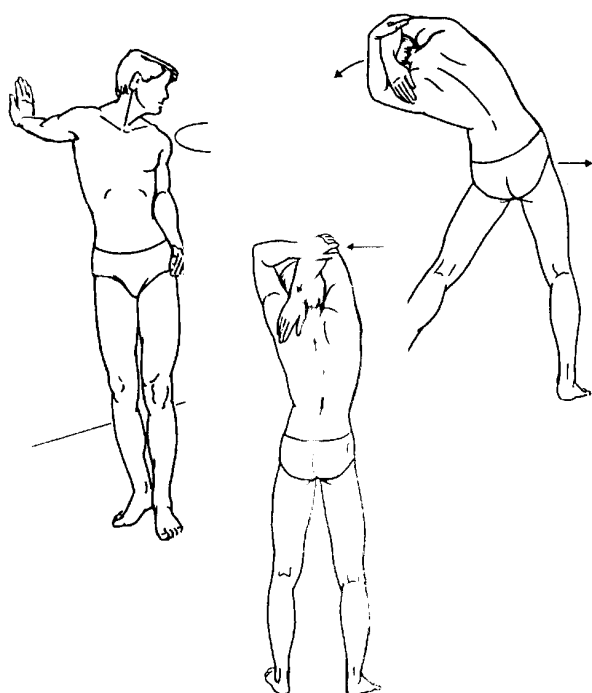


DER BEWEGTE MUSKEL

Thomas Lores
 Fitnesstrainer, dipl. Kinesiologe
 Tel. 00423 370 13 00
 info@lorenz.li
 www.lorenz.li

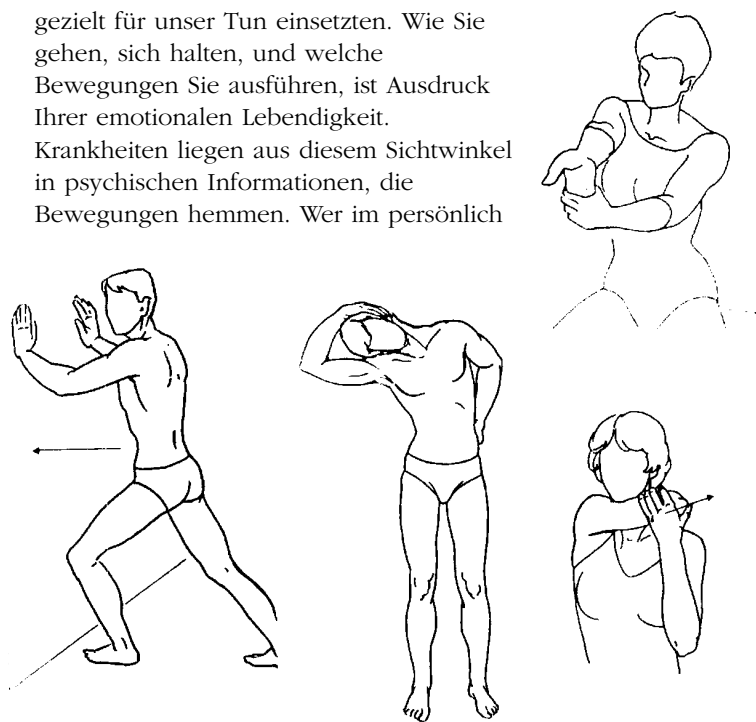
Der bewegte Muskel, die stärkste Medizin

Warum Muskelbewegung Stress abbaut, Sozialkompetenz steigert, Ihre Verdauung verbessert, Sie leichter lernen und langfristig Ihr Wohlbefinden erhöht.



Muskulatur im medizinischen Massenkatalog noch immer völlig unterschätzt.

Ausserdem ist jeder Muskel mit dem Gesamtnetz unserer Psyche verbunden. Diese psychisch-geistig-neuronale Verbundenheit können wir gezielt für unser Tun einsetzen. Wie Sie gehen, sich halten, und welche Bewegungen Sie ausführen, ist Ausdruck Ihrer emotionalen Lebendigkeit. Krankheiten liegen aus diesem Sichtwinkel in psychischen Informationen, die Bewegungen hemmen. Wer im persönlich



Eine gut ausgebildete Muskulatur ist durch nichts zu ersetzen. Sie lässt unser Herz schlagen, erlaubt uns zu atmen und ist Motor all unserer Bewegungen. Als grösstes Stoffwechselorgan hat sie zudem ungeahnten Einfluss auf unsere Gesundheit: Auf einen intakten Blut-, Zucker- und Fettstoffwechsel ebenso wie auf einen funktionierenden Knochenstoffwechsel. Trotz dieser umfassenden Funktionen wird die

richtigen Bewegungsfluss ist, bei dem hat Krankheit keine Chance. Nicht nur das – mit der geeigneten Bewegung verschwinden Krankheiten.

Fakten, die für Bewegung als Gesundheitsfaktor sprechen

Unser Körper hat ca. 600 Muskeln. Jeder Muskel ist ein Energieträger, worin Energie als Stoffwechsel-

haushalt umgesetzt wird. Dieser Energiespeicher benötigt wiederholt einen Service um vital zu bleiben. Service heisst, gezielte Bewegung und Belastung über einen Zeitraum, der zum Erhaltungs- und Wachstumsimpuls richtig ist. Dazu kommt eine auf den Gebrauch abgestimmte Ernährung und eine regenerativ, aufbauende Erholung durch Schlaf und körperliche und emotionale Entspannung. Überforderungen, sowohl emotional wie körperlich hemmen die Gesundheit.

Unterforderungen, sowohl emotional-geistig, wie körperlich, bauen Energie ab.

Richtige Bewegung optimiert den Energiefluss. Leben ist Bewegung. Diese soll auf der Ebene des Blut-Sauerstoff-Austausches angepasst sein, sowie das Lymphsystem und die Elektrik optimieren.

Finden Sie Ihren Rhythmus, beginnen Sie behutsam ein tägliches Bewegungsprogramm und spüren Sie Ihre körperlichen Grenzen. Lassen Sie sich Zeit – steigern Sie die Leistung, wenn Ihnen das leicht fällt und freuen Sie sich über die Fortschritte und die verbesserte Fitness.

Nutzen der Dehnübung

Bei Haltungsschwäche und Haltungskorrektur bringt die Dehnübung:

- eine verbesserte Beweglichkeit
- sie unterstützt den Stoffwechsel
- Abtransport von Schlackenstoffen
- unterstützt die Körperhaltung
- ein elastischer Muskel ist in der Lage seine volle Kraft zu entfalten

Risiken bei der Ausführung der Dehnübung

- Selbstüberschätzung, falscher Ehrgeiz
- Partnerübungen mit zu wenig Sensibilität

Zusammenfassung:

- bei Einschränkungen der Beweglichkeit nicht nur an verkürzte Muskulatur denken
- langsam zuckende Muskeln können auch abschwächen
- schnell zuckende Muskeln können auch kontrakt (verkürzt) werden
- bei der Muskelfaserverteilung gibt von Mensch zu



Wichtige und effiziente Dehnübungen

PNF Stretching ist eine Dehnform, bei der man in der Dehnphase ausatmet und beim Einatmen die Position hält, um anschliessend wieder bei der Ausatmung weiterzudehnen bis das Maximum des Dehnreizes erreicht ist.

Mensch und von Muskel zu Muskel grosse Unterschiede

Konsequenzen

- vor Beginn der Dehnübungen beweglichkeits-einschränkende Faktoren und mechanische Irritationen genau analysieren