



Mit Power Plate, neue Wege für einen schmerzfreien Rücken



schnell und effizient mit statischem Muskeltraining auf dem Vibrations-Trainings-Gerät „Power Plate“.

Das Konzept umfasst drei Schritte.

1. den Muskel Leistungsoptimieren
2. eine isometrische *Belastungsmethode* wählen, die die „Gebrauchsmuskeln“ lockern, schonend und fordernd aufbauen
3. mit den besten Haltungen trainieren oder mit entsprechenden Bewegungen aktivieren.



von Thomas Lorez
Gesundheitscoach Therapeut Seminarleiter



Lorez bodyvital AG Wirtschaftspark 34 9492 Eschen
Tel. 00423 370 13 00 info@lorenz.li www.lorenz.li

Wieso Muskelenergie aktivieren.


Jede Zelle eines Lebewesens ist mit seinem ganzen Wesen verbunden. Die vordergründige und verborgene emotionale Einstellung zu einer Aufgabe beeinflusst die Organe spezifisch und dies wirkt sich auf die Muskelstärke aus. Das was uns vordergründig oder im Hintergrund beschäftigt, kann unseren Muskeln, Kraft entziehen oder die optimale Stärke anbieten. Am eindrücklichsten ist die Kraft, die im Fokus extremer, eigener oder fremder Lebensbedrohung steht. Muskeln tragen und bewegen also nicht nur, weil sie dafür vorgesehen sind, sie widerspiegeln in ihrer Energie, die Reaktion auf die aktuelle Aufgabe. Ziel ist die optimale Alltagskraft entwickeln zu können. Wir sind Leistungsstark, und für die Bewegung frei, wenn unsere Energien ausgeglichen sind, d. h. ganz im Gewahrsein der absichtslosen Herausforderung.

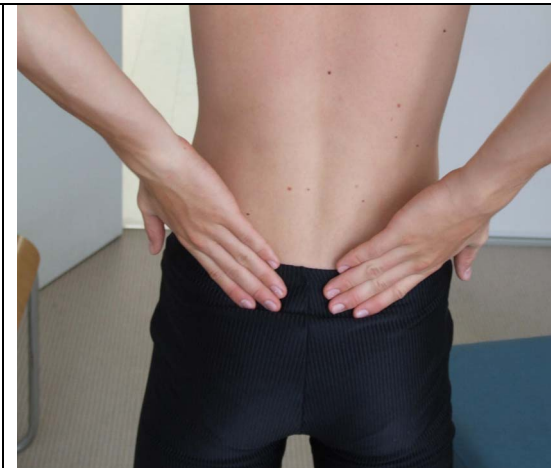
Störungen sollten wir vor der Leistung ausgleichen um optimalen Nutzen vom Training zu erhalten. Dafür eignen sich unterschiedliche Techniken, je nach dem Bereich, den es aufzubauen gilt. Die Lorez Power to Move, Sport-Kinesiologie befasst sich ausschließlich damit körperliche Leistung zu optimieren. Die hier gezeigte Arbeit ist „zudeckend“, d.h. die Störungsursache bleibt unverändert. Tritt aber momentan in den Hintergrund. Erscheint diese Energiestörung immer wieder, so empfehle ich, die Ursache durch einen energetischen Therapeuten oder Kinesiologen aufzudeckend und auszugleichen.

1. Muskelenergie aktivieren - so wird es für die Oberschenkel gemacht!
 Massieren Sie diese Energiezonen kräftig vor jeder Übung ca. 1 Minute lang und stimmen Sie durch Denken oder Sagen den angegebenen Inhalten zu.

	
<p>Emotionale Zustimmung für den Oberschenkel: „Ich hüpfte vor Freude, ich bin voller Freude“</p>	

Energetische „Einschaltübung“ für den Bauch- und Tailenmuskelbereich

Zuordnung	Lymphatischer Bereich	Emotion
<p>Energie des Dünndarms Massieren Sie Ihre Innenschenkel</p>		<p>Emotionale Zustimmung: „Ich erinnere mich genau“</p>

<p>Energie des Dünndarms plus Dickdarm Massieren Sie Ihren hinteren Beckenbereich um die Energie der seitlichen Muskeln der Taille zu aktivieren</p>		<p>Emotionale Zustimmung: „Ich bin es Wert, geliebt zu werden, ich bin von Grund auf rein und gut“</p>
--	--	--

Energetische „Einschaltübung“ für den Rücken

	
Emotionale Zustimmung: „Ich glaube und vertraue in meine Zukunft“	Emotionale Zustimmung: „Ich akzeptiere mich als sexuelles und kreatives Wesen“
	
Emotionale Zustimmung: „Ich schaffe es und bin erfolgreich“	

Energetische „Einschaltübung“ für die **Schultern**

	
<p>Emotionale Zustimmung: „Ich bin tolerant, demütig und bescheiden“</p>	<p>Emotionale Zustimmung: „Ich wende mich andern voller Liebe zu“</p>
	
<p>Emotionale Zustimmung: „Ich bin hoffnungsfroh, ich bin leicht und beschwingt“</p>	<p>Emotionale Zustimmung: „Mein Herz ist voller Vergebung“</p>

2. Belastungsmethode, Isometrie plus Vibration

Nun starten Sie Ihr isometrisches Vibrations - Training auf dem **Power Plate**. Diese Trainingsmethode lässt sich wie folgt definieren: Sie fordern Ihre Muskeln in dem Sie von 60% bis zu maximaler Muskelspannung, Haltearbeit in gezielt ausgewählter Gelenkwinkelstellung, durchführen.

Vorteile der isometrischen Haltearbeit mit Vibration als leistungsfähige Aufbaumethode: In nur 12-15 min Trainingszeit mit Gelenkschonender Haltearbeit werden Ihre Muskeln gekräftigt und von Verspannungen gelöst. Da oft die Verspannung die Ursache von Rückenschmerzen sind, wird durch diese Trainingsart der Vibration plus statische Haltearbeit, dem Muskel die Lust der Dauerspannung genommen und er entspannt sich. Aus eigener Erfahrung verabschiedet sich der Schmerz schnell. Wählen Sie immer Haltepositionen die schmerzfrei sind.

3. Die richtige statische Haltung

Nun starten Sie Ihr isometrisches Vibrations-Training auf dem **Power Plate**.
Kräftigen Sie gezielt stützende Muskeln und lösen die Verspannten.



Lösen Sie sich in einer lockeren angenehmen Haltung.



Damit wird Ihr Steißbeinbereich gelockert und die höhere Durchblutung unterstützt die Entspannung.



Die erste Kräftigung gilt Ihren **Beinen, dem Rücken und der Schulter**.
Drücken Sie Ihre Handflächen so stark Sie können nach oben.



Bei der zweiten Beinübung liegt der Schwerpunkt auf den Innenmuskeln. Ihr **Innenschenkel** wie auch Ihre **Brustmuskeln** profitieren. Sie drücken Ihre Hände mit maximaler Kraft nach innen und drücken mit den Beinen das eingeklemmte Handtuch so stark Sie können zusammen.



Der „**Ausfallschritt**“ fordert die Überkreuz- Haltearbeit. Einseitige Kraftverteilung werden zum Verschwinden gebracht. Ihre Beine und das Gesäß werden damit gestrafft.



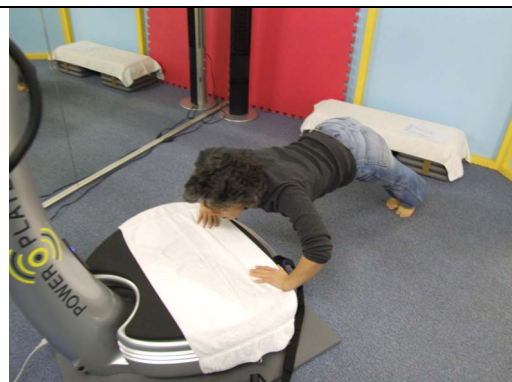
Diese „**Lat-Zug**“- Übung stärkt hauptsächlich Ihren oberen Rückenbereich, die statische Haltearbeit ihres unteren Rückens, regt zusätzlich den Kraftaufbau im unteren Rücken an.



Frontheben mit gestreckten Armen fordert und baut Ihre Schultern auf. Das notwendige stabile Halten der Wirbelsäule stärkt die Muskeln vom Hals bis zum Gesäss.




Seitheben mit gestreckten Armen fordert und baut Ihre Schultern im seitlichen Bereich auf.



Der **Liegestütz**, hier mit gestreckten Beinen (Variante auf den Knien ist auch möglich), stärkt ihre hinteren Armmuskeln und stärkt die Brust.



Diese „**Dip**“ Übung entlastet und streckt hervorragend die Wirbelsäule und kräftigt Arme und Nacken.

	
<p>Endlich geschafft. Abschliessend lassen Sie sich mit hoch gelagerten Beinen massieren. Das entspannt Beine und Rücken.</p>	

Die Foto-Aufnahmen wurden bewusst in Strassen Kleidung präsentiert um zu verdeutlichen, dass diese Trainingsart keine spezielle Trainingsausrüstung benötigt. Zum Schwitzen kann man dennoch kommen.

Wichtiger Hinweis: Fachpersonal

Diese Übungen sollten bei starken Rückenschmerzen, aber auch grundsätzlich nur mit Fachpersonal besprochen, durchgeführt und kontrolliert werden. Rückenschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Der gezeigte Trainingsablauf bietet vieles an, um damit die Tragfähigkeit des Rückens zu steigern.

Hirnbioologen und Neurologen bestätigen eindeutig, dass unser Gehirn und alles was dort an Verarbeitung abläuft, mit dem Rest des Körpers verbunden sind. So auch mit dem Rücken. Ein schmerzender Rücken kann von einer schmerzenden Emotion kommen. Ist unser Rücken lockerer und mit weniger Schmerzen, kann es leichter fallen, emotionale Veränderungen vorzunehmen. Je genauer Sie die Ursache benennen können, desto leichter können Sie diese bearbeiten. Als Kinesiologe empfehle ich Ihnen über den schnellen Weg, den kinesiologischen Muskeltest, den emotionalen Stress ausfindig zu machen und aufzulösen.

Garantie für einen schmerzfreien Rücken gebe ich Ihnen nicht, aber ein Versuch mit diesem aus der Lorez Sport Kinesiologie Praxis aufgebautem statischen Muskel-Vibrationstraining, (dem einbeziehen einer Energie-Einschaltübung, bei der neurolymphatische Zonen massiert und dabei emotionale Aspekte verinnerlicht werden) ist auf alle Fälle ein lohnenswerter Versuch, dem freien Rücken einen Schritt näher zu kommen.

Thomas Lorez