



## **Energetisches Rehatraining für bewegliche, leistungsfähige und schmerzfreie Schultern und schmerzfreien Nacken**

### **Was Sie dazu lernen müssen:**

- **Den Muskel in den freien Energiefluss (Stressfreiheit) zu bringen**
- **Mit spezieller Bewegung die gewünschten Muskeln herauszufordern**
- **Eine Belastungsmethode wählen, die Ihre Muskeln mit gewünschten Leistungseigenschaften, wie Kraft und Ausdauer, versorgt.**



### **Ein Workshop von und mit Thomas Lorez**

Gesundheitscoach Therapeut Seminarleiter

Lorez bodyvital AG Industriestrasse 651 9492 Eschen

Tel. 00423 370 13 00 [info@lorenz.li](mailto:info@lorenz.li)

[www.lorenz.li](http://www.lorenz.li)

## Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Anatomie der Schulter	4
Energetische Einschalt-Übungen	5
Dynamisch kontrollierte Bewegung	6
Reha- Schulter Übungen	9
Nacken und Schulter dehnungen	11
Die Königsübung für mehr Beweglichkeit im Schultergürtelbereich	12

## **Einführung:**

**Energetisches Reha- Training ist eine Rehabilitationsform, in der vorhandener Stress der auf die Muskeln wirkt, abgebaut wird, bevor mit herkömmlichen Aufbaumassnahmen gearbeitet wird. Dadurch wird der Aufbau leichter und die Leistungsfähigkeit nimmt schneller zu.**

(mehr dazu, siehe Seite 5)

**Wieso es wichtig ist, die Muskeln des Schultergelenks durch Bewegung und Belastung zu fordern, um sie leistungsfähig, schmerzfrei und vital zu erhalten. Manch eine Migräne wurde dadurch schon verhindert.**

Das Schultergelenk ist äußerst beweglich und vielfältig, trägt und bewegt, als „Muskelteam“ arbeitend, erstaunlich hohe Lasten. Mit diesen Muskeln, streichen wir Decken, trinken Bier, Schrauben Autos zusammen, zimmern Häuser, ziehen uns Socken an.

Ohne die Schulterbeweglichkeit ist unser Leben, wenn überhaupt, schwer zu bewältigen.

Die Nackenmuskeln, eng mit den Schultern verbunden, und ist auch der Sitz unserer Moral und Ethik, diese handeln steht's mit.

Beispiele darüber aus dem Volksmund:

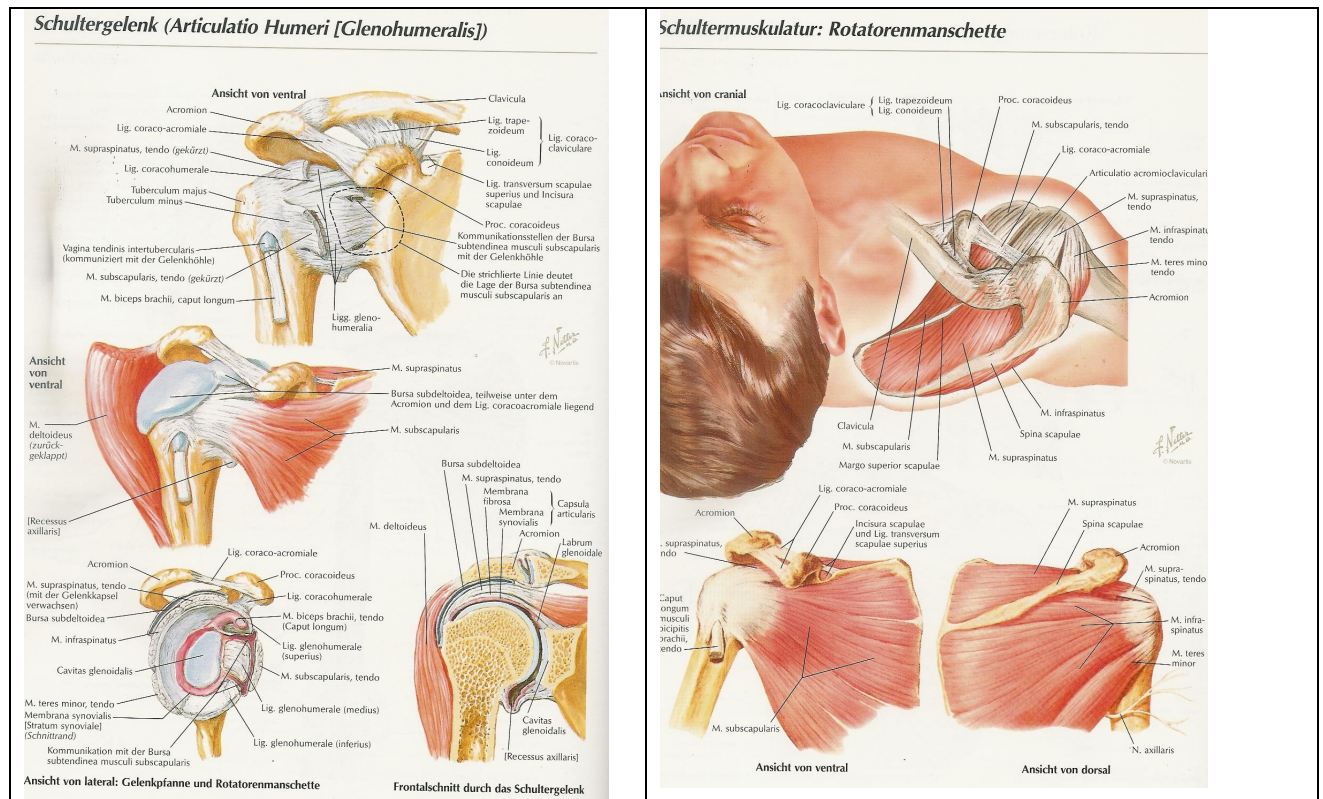
- - Ihm stellt es die Nackenhaare auf
- - Sich sein Leben schultern
- - Wie Atlas (auch Herkules) die Welt tragen
- - Nimm's auf die leichte Schulter.... et.

Leicht und locker ist der Nacken, wenn alles stimmt, schwer und verkrampft, sobald Erwartungen unerfüllt und gebremst sind.

Blut und Nährstoffe fließen leichter zum Gehirn wenn der Nacken entspannt, lebendig durchblutet und sorgenfrei ist.

Viel Spaß **Thomas Lorez**

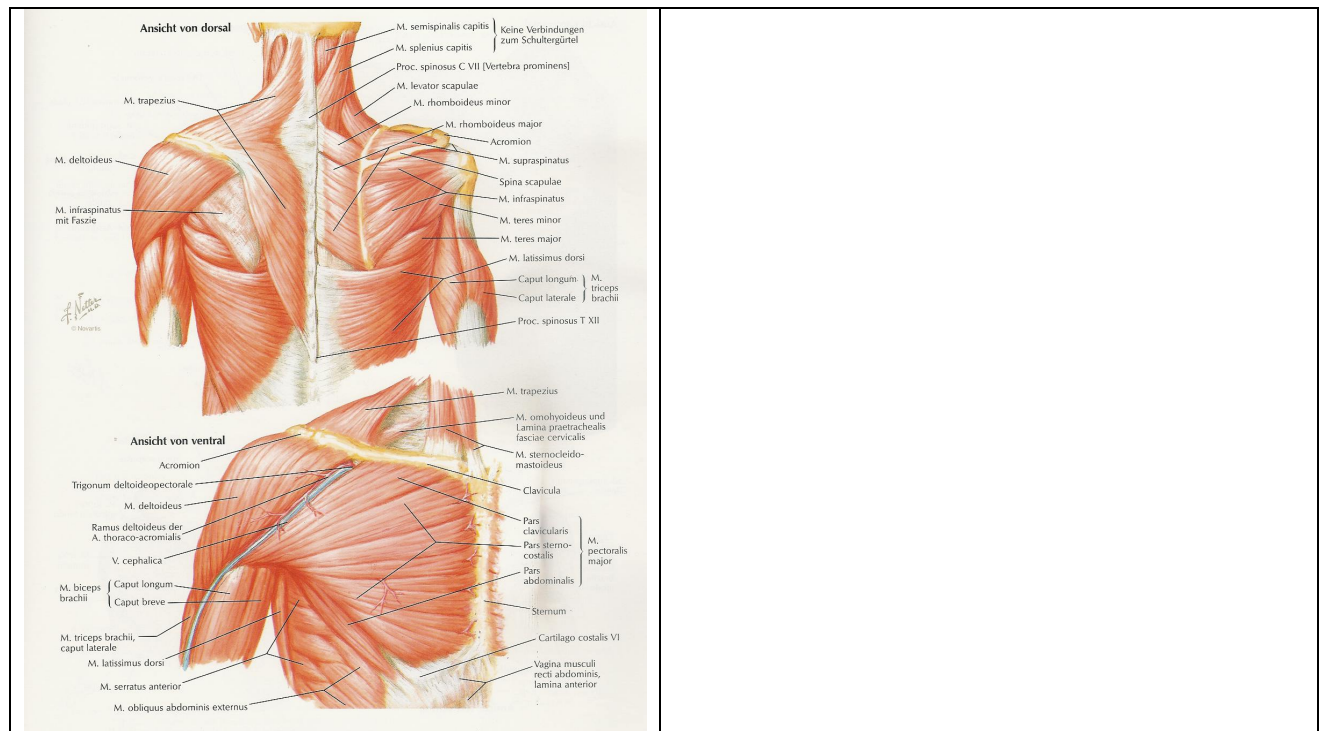
## Die Anatomie der Schulter und des Nackens



### Schulter - Gelenk

### Draufsicht auf die Schulter

(Atlas der Anatomie des Menschen / Frank H. Netter / Thieme / Novartis)



### Schulter Vorder- und Rückansicht

(Atlas der Anatomie des Menschen / Frank H. Netter / Thieme / Novartis)



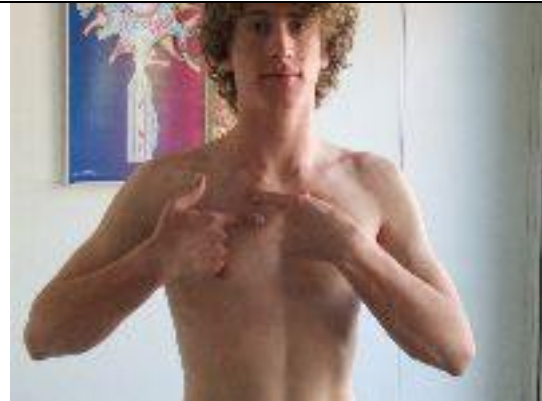
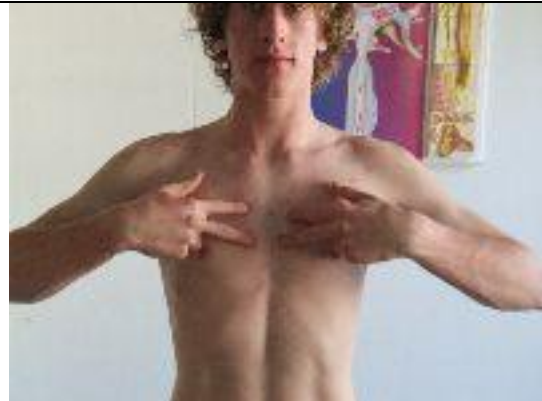
**Sie gewinnen, wenn Sie Ihre Muskeln immer wieder für die bestmögliche Energieerzeugung, öffnen. (Muskelstress abbauen)**

Muskel, tragen und bewegen uns nicht nur, weil das ihre Pflicht und Aufgabe ist, sondern sie widerspiegeln in ihrer Energie unser aktuelles mentales Empfinden.

Diese momentane Empfindung kann unsere Absicht, leistungsfähig zu sein, stören. Diese Störung können wir ausschalten in dem wir vor der Leistung einen energetischen Ausgleich herstellen. Dafür eignen sich Techniken aus der Lorez Sport-Kinesiologie Praxis bestens. Tritt diese Energiestörung immer wieder auf, so empfiehlt sich die Ursache durch einen energetischen Therapeuten oder Kinesiologen aufzudecken und zu beheben.

**Und so wird's gemacht** Massieren Sie diese Energiezonen kräftig vor jeder Übung ca. 1 Minute lang und stimmen Sie, durch denken oder sagen den angegebenen Inhalten zu.

**Energetische „Einschaltübung“ für die **Schultern.****

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

## Die Trainings Methode

### **Dynamisch kontrollierte Bewegung**

#### Ausführung und Ziel

#### **Bewegungstempo:**

Dynamisch kontrollierte Bewegung heisst, sich recht zügig zu bewegen. Werden Schmerzen durch die Bewegungen wahrgenommen, so können diese unter Umständen auch von „Verklebungen“ herrühren. Meine Erfahrung ist die, trainiere ich in den Schmerz hinein, so löst sich dieser (wahrscheinlich die Verklebung der Muskelhaut auf) Schmerz auf.

#### **Krafttraining ist Meditation**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz nach innen. Gehen Sie an die Grenzen des Möglichen um sich erschöpfend zu fordern.

#### **Körperhaltung beim isolierten Training:**

Die Sitzposition soll so gewählt sein, dass die Gelenksachsen des Körpers mit der des Gerätes übereinstimmen. Ziel ist es bei der Bewegung nur die zur Bewegung nötigen Körperbereiche zu bewegen und anzuspannen.

#### **Körperhaltung beim Abfälschen:**

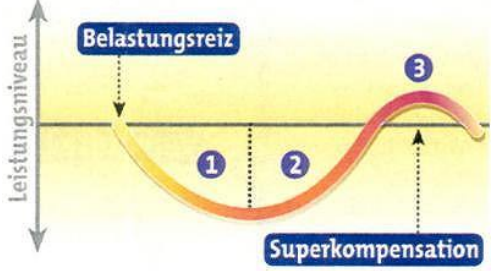
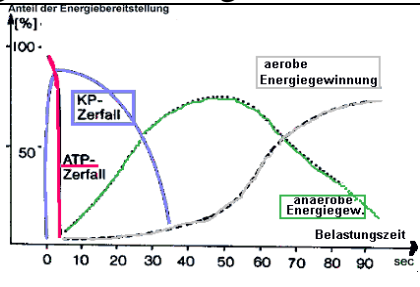
Dabei setzen Sie über einen Körperschwung „Hilfsmuskeln“ ein, die die „Zielmuskeln“ zwischenzeitlich entlasten.

#### **Abbruch bei der isolierten Bewegung:**

Ist eine „saubere Bewegung“ nicht mehr möglich, so spricht man von einem Abfälschen oder zu Hilfe nehmen von nicht zur Bewegung direkt gehörenden Muskelgruppen. Dies gilt es bei dieser Trainingsform zu vermeiden. Die Übung soll abgebrochen werden, sobald eine zu Hilfenahme anderer Muskelgruppen gefühlsmäßig gewünscht oder bewusst festgestellt wird.

#### **Ziel:**

Die auf die ausgewählte Muskelgruppe gezielte Kraftentfaltung und Kraftförderung durch eine ein- oder mehrmalige Erschöpfung. Der Muskel soll aus der alltagsgewohnten Belastung herausgeholt werden. Damit findet eine Neuanpassung der Muskelenergie statt.

Ausschöpfung	Energiebereitstellung
	
<p>Nur wer dem Körper zwischen den Einheiten Zeit zum Erholen gibt, erzielt einen optimalen Trainingseffekt.</p>	<p>Wer den Muskel optimal leeren möchte, muss die Energierückführung beachten. Nach 20-30 Sec. Pause ist eine neue Grundleistungsfähigkeit wieder hergestellt. Sie können theoretisch neue Wiederholungen zur Ausschöpfung anschließen.</p>

### Langfristiges Ziel:

Durch eine Zeitperiode soll eine Muskelgruppe kontinuierliche herausgefordert werden Herausforderung durch Erhöhung des Gewichtes sobald die Anzahl von 12 Wh erreicht wird, gemacht werden.

(die 12 WH soll dann Angewendet werden, wenn kein Muskelleistungsqualitäts- Test gemacht wurde. Das ist ein Test nach der genetischen Muskelqualität)

Sie entwickeln mit dieser Trainingsart mehr Kraft in einzelnen Muskelgruppen. Mental sind Sie auf eine einmalige Erschöpfung der Muskelenergie konzentriert, statt auf eine häufige Reizung, dadurch wird es Ihnen leichter fallen, volle Konzentration für diese einmalige Auslastung (Adaptionsreiz-setzen) aufzubringen.

**Der zusätzliche Gewinn:** Mit der absoluten Konzentration auf die Muskulatur und Bewegung steigert sich Ihre Körperwahrnehmung enorm. Durch die „langsamen „ Ausführungen werden Belastungsspitzen in Ihren Gelenken, Sehnen und Bänder vermieden. Stattdessen werden „schonend“ Reize zur Adaption (Wachstum, Stärkung, Energieerhöhung) gesetzt.

**Der Stoffwechsel** wird verbessert. Die Nahrung wird effizienter verwertet und ausgeschieden.

**Das Herz/Kreislaufsystem** verbessert die ökonomische Arbeit.

**Das Nervensystem** wird sensibilisiert.

**Die Knochen** werden stärker.

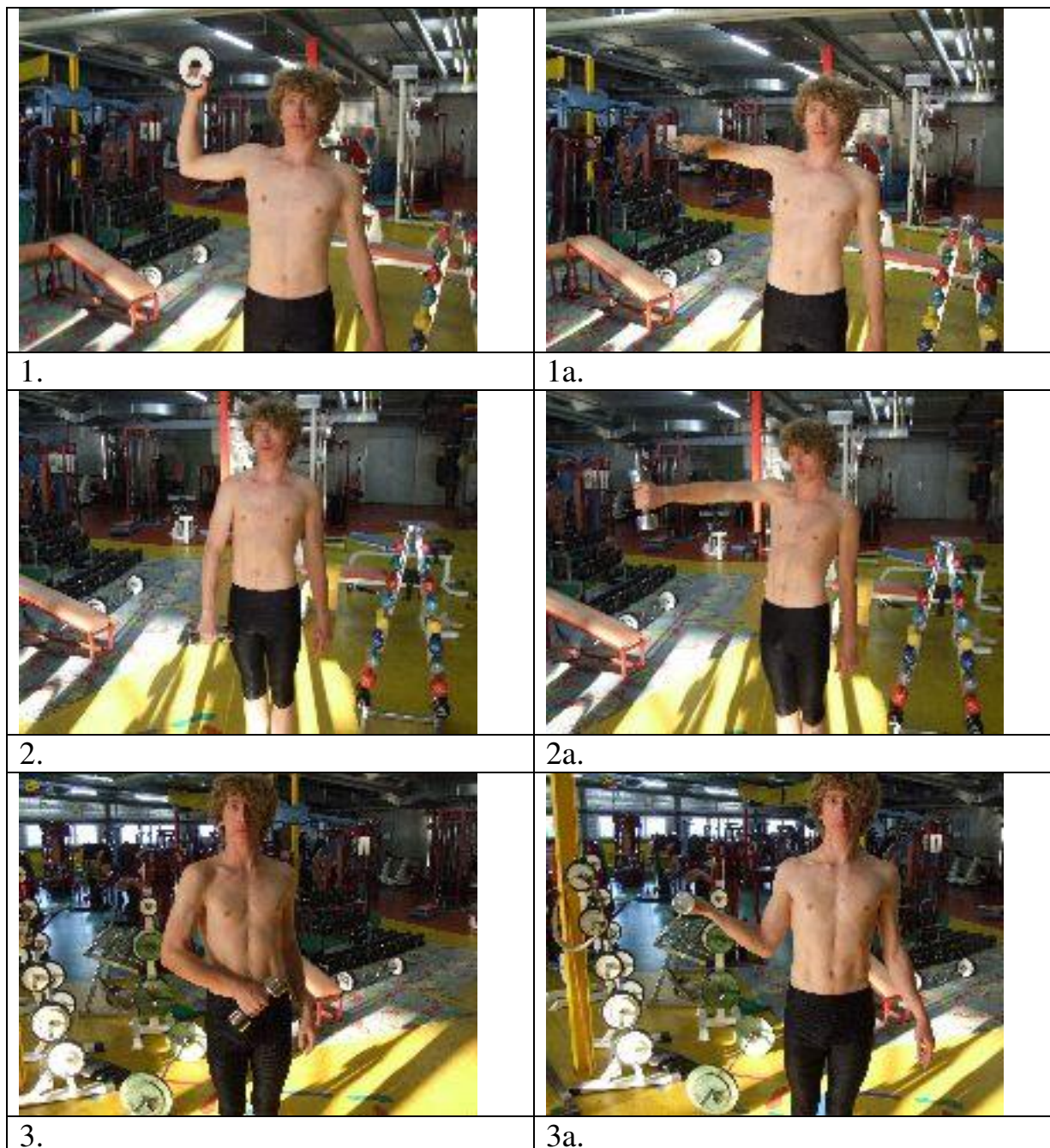
**Der Schutz**, vor allem der Wirbelsäule verbessert sich durch Muskeln mit mehr Energie.

**Reaktionsgeschwindigkeit** wird erhalten oder gar verbessert durch die langsame Bewegung unter Belastung, da die Muskelinformationen, (Winkelstellungen der Knochen zueinander) Schritt um Schritt durchgegeben und, mit der, dahinter steckenden Kraftqualität, wahrgenommen wird.

**Der Bewegungsumfang**, wird bei jedem Trainingsgerät in der Größe angeboten, dass diese unseren normalen Bewegungsradius übersteigt. Das heißt wir trainieren bis in optimale Dehnung hinein. Diese Trainingsart optimiert unseren Bewegungsradius.

**Ihr Gewinn:** Der Beweglichkeitserhalt und Verbesserung wird jedes Mal automatisch gefördert.

**Dies sind effiziente Reha./ Schulterübungen, suchen Sie sich Ihre Wirkungsvollsten aus!**





3b.



4.



4a.



5.

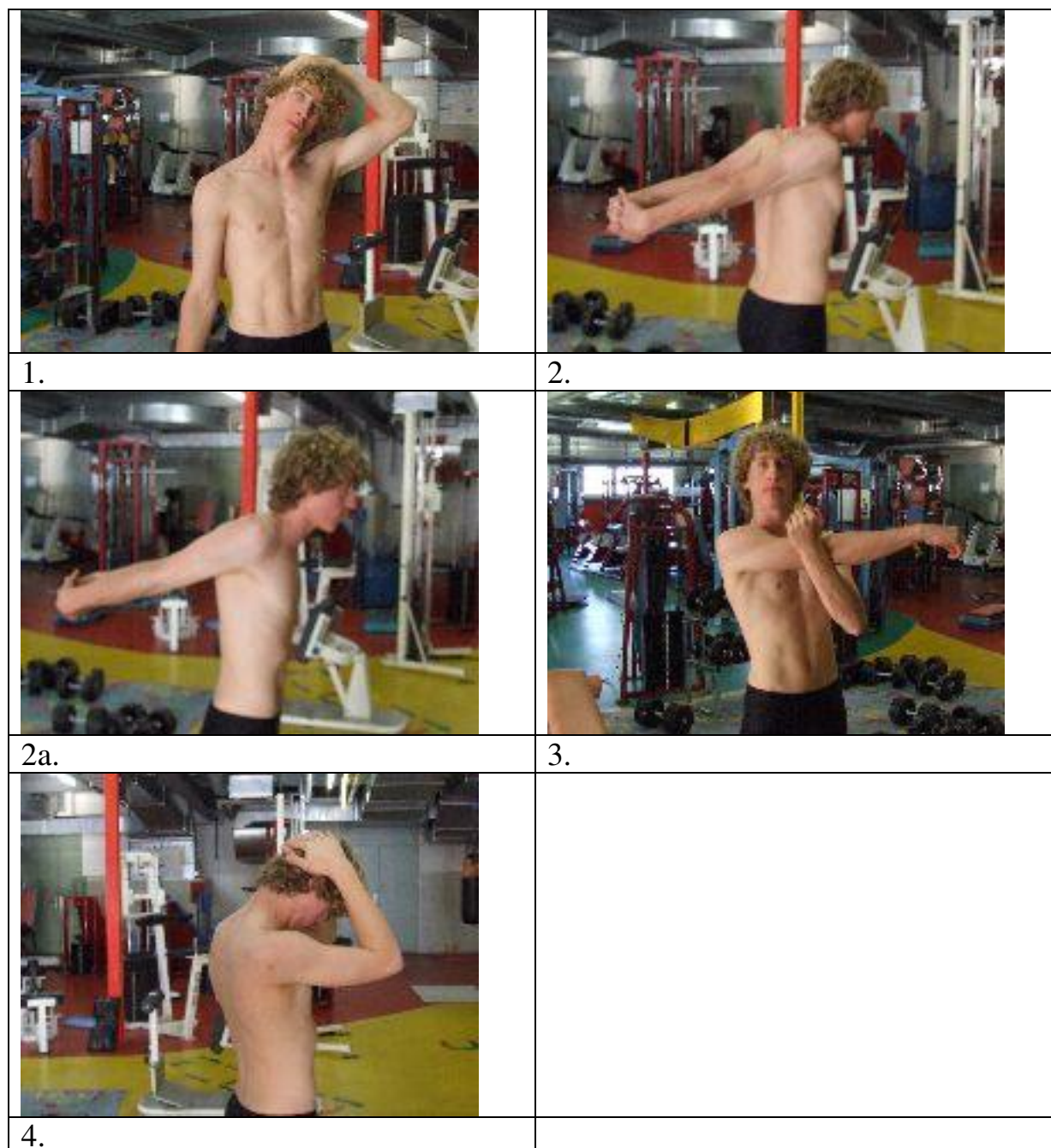


5a.

Horizontale Zugübung in Schulterhöhe

6.





## Dehnen, die entspannte Nackenmuskeln



**Dehnen:** ca. 15-60 sec.

**Prozedere:** Einatmen, ...ausatmen, dehnen so weit wie es geht, diese Position halten, einatmen,...ausatmen und weiter dehnen so weit es wieder geht usw. bis der Muskel sich gedehnt anfühlt.

## Die Königsübung für mehr Beweglichkeit im Schultergürtelbereich

	
1. Halten Sie den Rückenkontakt zur Wand	1a. Bringen Sie langsam ohne den Wandkontakt zu verlieren, Ihre gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben.
	
2. Halten Sie den Rückenkontakt zur Wand	2a. Bringen Sie Ihre Arme, seitlich vom Körper über dem Kopf zusammen, so dass die Handflächen zusammen gepresst werden können. Die Ellenbogen sollen so weit wie möglich bei der Wand sein. Der Rücken soll den Wandkontakt beibehalten.

Führen Sie diese Übung zur besseren Schulterbeweglichkeit 3 mal durch. An der Endposition (siehe Bild) verharren Sie ca. 6 sec.

Ich Unterrichte Sie auch gerne persönlich, damit Sie schnell und effizient Ihre Schultern in Form bringen, Nackenschmerzen beseitigen oder verringern können.

Viel Erfolg mit freien Schultern und Nackenmuskeln.

Thomas Lorez

Tel. 00423 370 13 00 [info@lorenz.li](mailto:info@lorenz.li) [www.lorenz.li](http://www.lorenz.li)