

Drei einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur, die für Körperhaltung wichtig ist

Leider ist **Bewegungsmangel** ein weit verbreitetes Problem in unserer *modernen* Gesellschaft. Wir ignorieren dabei, dass Lymphsystem, Gehirn, kardiovaskuläres System, Stoffwechselprozesse, unser Bewegungsapparat, unsere geistige Gesundheit und Vitalität, unsere Immunabwehr, unser Leistungsvermögen (auch bei Stress) und unsere Psyche stark von regelmäßiger körperlicher Bewegung abhängig sind.

Naturheilkunde ist leider oft unbequem, da es hier nicht nur darum geht Symptome zu hemmen, sondern mögliche ursächliche Faktoren zu verändern

Engagierte Mediziner sprechen vom „**Sitzen ist das neue Rauchen**“

<https://www.youtube.com/watch?v=OVHyvWO8XWE>

https://www.youtube.com/watch?v=IAEv0a_ocBM

... und es gibt viele gute Argumente für tägliche Bewegung zur Verbesserung der Gesundheit

<https://www.apotheken-umschau.de/Sport/Weshalb-Bewegung-so-gesund-ist-534569.html>

Auch bei Kindern und Jugendlichen nimmt der Bewegungsmangel immer mehr zu – und es ist somit nicht verwunderlich, dass auch immer mehr junge Menschen bereits über „Gelenkschmerzen“ klagen.

Überladene Schulranzen, die eigentlich nicht mehr als 10 % des Körpergewichts wiegen sollten, können dabei zukünftige Gelenkprobleme begünstigen, da die Knochenreifung noch gar nicht abgeschlossen ist.

<https://www.netdoktor.at/familie/kinder-jugendliche/wie-schwer-darf-die-schultasche-sein-6825702>

1) Planke

> so lange wie möglich die Position halten

(Weltrekord liegt laut Wikipedia bei 8 Stunden 1 Minute – also ausbaufähige Übung)

<https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxlw>

2) Diagonale Planke

... aber Arm / Bein länger halten, als im Video gezeigt (z.B. immer bis 10 zählen und dann wechseln) – ggf. auch mit einer Gewichtsmanschette an Armen und Beinen

> schwierigere Variante: <https://www.youtube.com/watch?v=M0TqiML4Auo>

> *eine leichtere* Variante: nicht auf den Zehenspitzen stehen, sondern auf den Knien

3) Tiefe Kniebeuge

Diese Übung ist sehr effektiv – auch um die körperliche Gesamtkraft zu verbessern – und sollte in jedem Trainingsprogramm enthalten sein.

Gleichzeitig ist diese Übung geeignet und vermeintliche Knieprobleme ohne Operation zu verbessern, wobei dann i.d.R. auch Dehnübungen erforderlich sind

[Dehnen der Adduktoren](#) – [Dehnen des Beinstreckers](#)



Tiefe „Sumokniebeugen“ werden von Sumo Ringern Tag für Tag im Training ausgeführt, die aufgrund dieser Übung keine Probleme in den Knien und unteren Rücken haben.

Immer sollte die Kniebeuge **langsam** ausgeführt werden – dabei so **tief gehen**, dass Oberschenkel waagrecht zum Boden sind <https://www.youtube.com/watch?v=sqDGkIBYPAk>
Oberkörper möglichst gerade halten – Knie leicht nach Außen drücken

Es kann sein, dass Sie von dieser Übung anfänglich nur eine, zwei oder drei Kniebeugen machen können. Wenn Sie aber Tag für Tag einige Kniebeugen machen, können Sie selbst erleben, wie sich dies verändert und wie es sich auf Ihren Körper auswirkt.

Noch ein Ansporn um diese Übung bis ins hohe Alter zu machen: In der chinesischen Medizin wird ausgeführt, dass „der Tod über die Beine kommt“ – sobald Menschen aufhören zu laufen, kann man beobachten, dass der gesundheitliche Gesamtzustand schleichend immer schlechter wird.

Diese Übung kann in verschiedenen Varianten gemacht werden – z.B. mit oder ohne Sprung. Mit Abstützen auf den Oberschenkeln oder an einem Stuhl – oder ohne Abstützen



Alternativübung sind z.B. **Dynamic Squats** wie sie im nachfolgenden Video gezeigt werden – Oberkörper möglichst aufrecht halten (also nicht nach unten beugen, damit es sich erspart tief zu gehen!) <https://www.youtube.com/watch?v=frBTr0UDkk>

Alternative Squats Varianten <https://www.youtube.com/watch?v=v-Mxt05j8E4>

Bei dieser Übung zeigt sich recht schnell wie schwach ggf. Muskulatur ist – und wenn die Beine schwach sind, wird i.d.R. Bewegung immer mehr eingeschränkt. Darüber hinaus hat die Muskulatur und Bewegung z.B. Einfluss auf Nerven, Gehirn, Stoffwechselprozesse, Immunabwehr, Blut- und Lymphzirkulation. Jogger, die Knie und Becken erheblich belasten, sollten von diesen Übungen mindestens 3 x 50 Wiederholungen ausführen können.

Dies könnte oft dazu beitragen, dass diese Sportler nicht im Alter so oft Bein-, Fuß- oder Rückenprobleme hätten.

Effektives Ganzkörper Training

Als **dynamisches Ganzkörper-Training** ist z.B. **Funktionales Training** sehr effektiv.
Hier ein Beispiel <https://www.youtube.com/watch?v=wF5-uMJD8uw>

Dabei sollte man jedoch **langsam beginnen**, da dieses Training zu Beginn i.d.R. anfänglich recht anstrengend ist und somit das Risiko hoch ist, dass man „hinwirft“.

Auch vermeintlich gut trainierte Jogger oder Fußballer können bei diesem Training schnell an Grenzen kommen – denn Beinarbeit ist eben nicht alles.

Entsprechende Trainings gibt es z.B. von Mark Lauren und anderen auf DVD.

[Mark Lauren](#) ist selbst erfahrener Kampfkünstler und hat das Trainingsprogramm der amerikanischen Spezialstreitkräfte überarbeitet.

.....

>> Ggf. ergänzende Übung aus dem Qi Gong, die empfehlenswert ist <<

Schüttelübung

Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel anregen**, die **Entgiftung fördern**, die **Sauerstoffversorgung anregen** und auch **Knorpel- und Knochenzellbildung stimulieren**.
Gleichzeitig hilft die Übung **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was dazu beiträgt, dass **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird. Diese Übung wird besonders bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer Behandlung empfohlen, da dadurch eine sanfte Stimulation erfolgt.

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung („los lassen“).

Die Übung sollte **täglich** über **mehrere Monate** ausgeführt werden – bis Sie z.B. die Übung **10 bis 30 Minuten** durchhalten können (können Sie auch während dem Fernsehen machen).

Bei „**Standunsicherheit**“ ggf. an einem Stuhl festhalten – und einen zweiten Stuhl so hinstellen, dass Sie sich hinsetzen können, falls erforderlich.

*Intensiver wird die Wirkung, wenn man ein **leichtes Gewicht** in den Händen hält – dies stimuliert gleichzeitig auch mehr die Muskulatur, die wiederum Einfluss hat auf Gelenkfunktionen und Knochenstabilität (**Knochenreifung** wird stimuliert durch Muskelarbeit > **Bewegung** > dies ist auch besonders wichtig für **Kindern**, die heute immer öfters über Gelenk- und Knochenschmerzen klagen, weil Bewegung in der „modernen“ Gesellschaft immer mehr reduziert ist!).*

Beschreibung / Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf>

Video-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s>

Qi Gong Übungen werden seit über 3.000 praktiziert und haben sich in dieser Zeit empirisch an Millionen von Menschen bewährt.

Niemand sollte den gesundheitlichen Aspekt von regelmäßiger Bewegung unterschätzen – und keine Operation, kein Medikament und auch keine Vitamin-Pille kann die Folgen von Bewegungsmangel ausgleichen!

[http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+\\$E2\\$80\\$93+Bewegung+und+Krebs.pdf](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+$E2$80$93+Bewegung+und+Krebs.pdf)

Anmerkung zu „Knochenschmerzen“ bei Kindern:

Auch wenn es sehr populär ist, dass in diesem Fall oft von „**Wachstumsschmerzen**“ gesprochen wird, sollte man beachten, dass „Wachstum“ im Normalfall keine Schmerzen verursacht. *Ansonsten müsste bei jedem Menschen das Risiko von „Wachstumsschmerzen“ bestehen, da jeder Mensch täglich Millionen von neuen Zellen bildet.*

Im Rahmen unserer Arbeit, stellen wir sehr oft fest, dass die „Wachstumsschmerzen“ sehr oft bei einem **schnellen Längenwachstum** durch einen **Mangel an Mineralstoffen** (z.B. Magnesium, Calcium) und **Vitamin D Mangel** begünstigt werden.

<https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Medizinische+Studien+zu+Vitamin+D.pdf>

Werden diese Mängel erkannt und korrekt ausgeglichen, verschwinden die Schmerzen i.d.R. sehr schnell – und das gesunde Wachstum in allen Zellen wird begünstigt.

Für das gesunde Knochenwachstum und gute Stoffwechselprozesse ist jedoch außerdem **Bewegung** und eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** sehr wichtig.

Eine **Unterversorgung mit Nährstoffen** – auch bei Kindern – sind heute im Rahmen der Ernährung mit **industriell hergestellten Nahrungsmitteln** häufig.

<https://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Mangelversorgung+und+denaturierte+Nahrungsmittel.pdf>

Obwohl man mögliche Mängel in der Medizin leicht und preiswert anhand Laborwerte überprüfen kann und Mängel die Entstehung von Krankheiten begünstigen können, findet diese Untersuchung i.d.R. keine Beachtung in der Leitlinienmedizin und Gesundheitspolitik.