Welches Muskeltraining ist wann empfehlenswert?

Sie sind körperlich unbeweglich, steif – Muskulatur verkürzt – Beweglichkeit eingeschränkt

In diesem Falls sind **Dehnübungen** empfehlenswert um die **körperliche Mobilität** zu verbessern.

Verkürzte Muskeln sind i.d.R. oft auch schwächer, instabil bzw. funktional eingeschränkt.
Körperliche Unbeweglichkeit hat in der Regel zudem erheblichen Einfluss auf Einschränkung von Stoffwechselprozessen, Blut- / Lymphzirkulation, vermeintliche Gelenkbeschwerden, entzündliche Prozesse / Schmerzen, Reizleitung im Nervensystem, Blutdruck u.ä.
Der Verlust der körperlichen Mobilität kann auch eine Verminderung der kognitiven Fähigkeiten begünstigen.
Einige Anregungen für Dehnübungen können Sie in nachfolgenden PDFs finden:
Bein- / Fußbeschwerden – Adduktoren - Beinstrecker weitere können Sie anfragen

Ihnen fehlt Energie – Sie sind ständig erschöpft – Regeneration eingeschränkt
Fett- / Zuckerstoffwechsel verbessern – Körpergewicht vermindern
Entgiftung / Stoffwechselprozesse / Immunabwehr anregen

Hier ist in der Regel ein **aerobes Training** empfehlenswert, das unter anderem dazu beitragen kann die Energiebildung in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) – zu verbessern.
Zudem kann ein aerobes Training dazu beitragen die Anzahl der Mitochondrien zu erhöhen.
„Aerob“ bedeutet dabei, dass Sie ein Training so ausrühren, dass Sie jederzeit noch dabei sprechen können ohne kurzatmig zu werden.

Das einfachste aerobe Training ist 15 bis 30 Minuten zügiges spazieren gehen ohne stehen zu bleiben. Wenn Sie mit Gewichten trainieren möchten, dann ist es vorteilhaft weniger Gewicht zu verwenden und viele Wiederholungen (z.B. 20 oder mehr) zu machen.

Für den Energiestoffwechsel / Zellschutz sind u.a. folgende Mikronährstoffe wichtig: Eisen, Selen, Kupfer, Mangan, Magnesium, Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B12, D3, E, Q10, Taurin, L-Carnitin, Glutathion, Kreatin, D-Ribose Ich will mehr erfahren über Mikronährstoffmedizin

Ihre Muskulatur ist schwach - Bindegewebe schwach - Gelenke instabil, überbeweglich
Lymphzirkulation eingeschränkt / Venenschwäche

Schwache Muskultur – oft in Kombination mit **körperlicher Unbeweglichkeit** – sind häufig die Ursache für vermeintliche Gelenkbeschwerden und Arthrose.
„Wir warten mal ab“ mündet in der Regel nach einigen Jahren oft in Operation(en).

In diesem **PDF** (Link) können Sie einige einfache – aber sehr effektive Übungen – finden, um speziell die **Muskultur zu stärken**, welche für **Körperhaltung und Körperstabilität** wichtig sind.
Zudem sind diese Übungen empfehlenswert bei Osteoporose, schwachem Bindegebe, Schwäche von Venen und Lymphsystem und haben auch eine stärkende Wirkung auf die psychische und emotionale Stabilität sowie Entgiftung und Energiestoffwechsel.

Qi Gong ist ein **Training der Chinesischen Medizin**, das alle o.g. Komponenten enthält
Qi Gong & Ihre Gesundheit Qi Gong bei Krebserkrankung Information Qi Gong Unterricht