

Liebe Kundinnen und Kunden
Interessentinnen und Interessenten

Körperfett verbrennen wir durch Muskelaktivität. Wer also regelmässig trainiert, verbraucht Fett. Doch gibt es ein optimales Training für einen effektiven Fettverbrauch? "Viel bringt viel" – ein Motto, das Sportler lieber nicht befolgen. Denn: Extreme sportliche Belastungen wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Die Leistungsfähigkeit stagniert oder verschlechtert sich sogar. Konkret rächt sich der Körper für ein übermotiviertes Workout mit schmerzhaftem Muskelkater: Das sind winzige Verletzungen und Entzündungen, die nach ein paar Tagen Pause wieder verschwinden. Wer es jedoch regelmässig mit dem Sportpensum übertreibt, kann in den sogenannten »Übertrainingszustand« geraten: Die Muskeln fühlen sich schlapp oder verhärtet an, Beschwerden an Muskeln und Sehnen häufen sich. Auch erhöhter Ruhe- und Belastungspuls, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Unruhegefühle, erhöhte Anfälligkeit für Schnupfen oder andere Infekte oder schlechte Laune können Folgen einer Überdosis Sport sein.

Die allgemeine Empfehlung unter dem Begriff "Fettverbrennungspuls" lautet: Wer durch Sport Fett verlieren möchte, sollte durchgehend 30 bis 40 Minuten bei einer Pulsfrequenz von circa 110 bis 130 Schlägen pro Minute laufen. Untersuchungen der Sportmedizin haben ergeben, dass wir bereits von Beginn an Fett verbrennen und nicht erst nach 30 bis 40 Minuten. Eine noch bessere Fettverbrennung erreichen Sie allerdings mit Intervalltraining. Binnen relativ kurzer Zeit bringen Sie Ihren Körper mehrfach an seine Leistungsgrenze. Beim Intervalltraining wird etwa 30% mehr Fett verbrannt als beim gleichmässigen Ausdauertraining. Zudem verbessert sich das Herz-Kreislauf-System. Fettverbrennung und Leistungszuwachs können sich sehen lassen. Das richtige Trainingsmass sollte beim Intervalltraining **individuell** herausgefunden werden. Entscheidend ist, dass Sie mehrfach über einen kurzen Zeitraum an Ihr Limit gehen und zwischendurch Phasen einlegen, in denen Sie locker weiterlaufen. Forscher haben herausgefunden, dass auch Pausen innerhalb eines Intervalltrainings keineswegs schaden. Im Gegenteil: Zweimal 30 Minuten joggen mit zehnminütiger Pause seien effektiver als eine Stunde durchlaufen.



Denken Sie immer daran, dass auch beim Sport weniger oft mehr ist. Wer seinen Arbeitsstress in einen Fitness-Stress verlagert tut sich nicht viel Gutes. Idealerweise macht man jeden zweiten Tag eine Pause - oder ändert zumindest die Aktivitätsform. Gute Hilfsgeräte für das individuelle Allwetter-Training sind ein Heimtrainer oder ein Spinning-Velo oder das Trampolin. Wichtig ist, dass es sich um einen hochbeinigen weichen Typ handelt, mit dem man schwingt und nicht springt. 15 Minuten-Training ersetzen 30 Minuten Joggen. Das Gerät macht sich auch in Büros gut - ideal zum telefonieren.

Es gibt auch einige einfache Übungen mit denen man seine Fitness bis ins hohe Alter beibehalten kann.



Liegestütz kennen Sie bestimmt aus dem Sportunterricht. Es ist eines der effektivsten Übungen um Muskeln aufzubauen. Trainiert werden allgemein die Brust-, Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken-, Gesäss-, und Beinmuskulatur. Die Übungen können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden, z.B. auf den Ellenbogen aufgestützt oder auf einer erhöhten Fläche.



Die Kniebeuge ist eine perfekte sportliche Übung zur Unterstützung der Gewichtsregulation. Es werden dabei hauptsächlich Oberschenkelmuskulatur und die Gesässmuskeln beansprucht. Aber auch die Rückenmuskulatur, die Rumpfmuskulatur sowie die Waden werden trainiert.

Mein Favorit sind die "**5 Tibeter**". Angeblich haben tibetanische Mönche diese Übungen aus dem Joga heraus entwickelt und halten sich damit bis ins hohe Alter fit. Auch hier ist jede Übung in drei Teile eingeteilt: Bewegungsteil, Entspannungsteil und Meditation. Im Anhang finden Sie die Darstellung von Manfred Schwarzhofer - weitere finden Sie auch auf Youtube. Schauen Sie sich das Ganze mal an. Täglich 15 Minuten sollten eigentlich drin liegen.

Die 5 Tibeter¹



Übungen zur Kräftigung und Regulierung des ganzen Körpers und seiner Systeme insbesondere des Hormonsystems

© Mag. Manfred Schwarzhofer

manfred@schwarzhofer.com

www.schwarzhofer.com

¹ Peter Kelder (1997). Die fünf Tibeter.

Die 5 Tibeter sind 5 zusammengestellte Übungen aus dem Yoga, die eine ganzheitliche Wirkung haben. Die Übungen sind sanft genug, dass sie in jeder Alters- und Leistungsstufe durchgeführt werden können.

Physiologische Wirkungen der 5 Tibeter:

- Aktivierung des Körpers
- Verbesserung der Durchblutung
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dehnung bestimmter Muskelgruppen
- Kapilarisierung in der Muskulatur
- Verbesserung der Verdauung
- Optimierung der Vitalkapazität
- Ökonomisierung und Optimierung des Hormonsystems

Philosophie der 5 Tibeter:

„Alles was sich schnell dreht ist stabil. Dreht es sich zu schnell, dann ist es nicht mehr zu kontrollieren bzw. zu steuern. Dreht es sich zu langsam, wird alles instabil. Dreht es sich nicht mehr fällt es um.“

Auf diesem Prinzip funktionieren die 5 Tibeter.

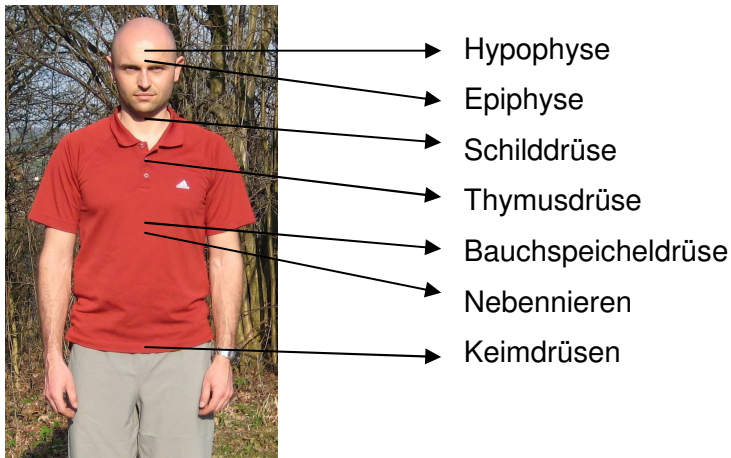
Um die sieben endokrinen Drüsen dreht sich jeweils ein Energiewirbel. Eine stabile Gesundheit hat man nur dann, wenn sich diese sieben Energiewirbel im Einklang und im optimalen Tempo drehen.

Des Weiteren werden die endokrinen Drüsen durch die Beschleunigung der Energiewirbel angeregt und die Hormonkonzentration im Blut verändert. Eine optimale Hormonaktivität gibt uns ein Gefühl von Wohlbehagen und selbst unsere emotionale Stabilität wird dadurch beeinflusst.

Drehen sich die sieben Energiewirbel im Einklang, dann wird der Alterungsprozess verlangsamt und Körper und Geist bleiben jung und.

**„Jeder Mensch wünscht sich ein langes Leben, aber kein Mensch möchte alt sein.“
(Jonathan Swift)**

Die sieben endokrinen Drüsen:



Beim Üben ist Folgendes zu beachten:

- Atmen Sie durch die Nase ein und durch Nase-Mund wieder aus.
- Die Atmung ist die Steuerung. Der Atem gibt den Rhythmus vor.
- Üben Sie langsam und kontrolliert.
- Führen Sie die Übungen so lange durch, wie es Ihnen angenehm und nützlich erscheint.
- Fließende Bewegungen (kein Stoppen des Bewegungsflusses)
- Die Übungen sollen positiv empfunden werden
- Demnach die Wiederholungsanzahl wählen

Jeder der Übungen besteht aus 3 Teilen:

- Bewegungsteil:** Die Anzahl richtet sich nach der individuellen Leistungsstufe. Beginnen Sie langsam (z.B.: 4 Wiederholungen) und steigern Sie allmählich. Ziel sind 21 Wiederholungen.
- Entspannungsteil:** Die Entspannung sollte genau so lange dauern wie die Bewegung. Lassen Sie die Übung nachwirken und spüren Sie Ihren Körper.
- Meditation:** Jeder der 5 Tibeter hat einen Leitsatz, an dem man sich bedient. Werden Sie dem Sinn dieses Leitsatzes bewusst und lassen Sie ihn auf sich während der Bewegung oder Entspannung wirken.

Der 1. Tibeter:

Leitsatz: „Meine Energie fließt frei und offen!“

Bewegungsteil: Strecken Sie die Arme seitlich vom Körper weg und fixieren Sie einen Punkt mit den Augen. Beginnen Sie sich langsam in einem angenehmen Tempo im Uhrzeigersinn zu drehen. Bevor Ihnen schwindelig wird gehen Sie in den Entspannungsteil.

Entspannungsteil: Falten Sie die Hände vor dem Brustbein. Ihre Augen und Konzentration richten sich auf die Daumen. Die Energiewirbel drehen sich im Körper weiter.

Wirkungen: Die Drehgeschwindigkeit der Energiewirbel wird beschleunigt. Körperliche und geistige Beweglichkeit wird gesteigert.



Der 2. Tibeter

Leitsatz: „Ich lebe bewusst aus meiner Mitte!“

Bewegungsteil: Liegen Sie auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt, Arme seitlich neben dem Körper. Atmen Sie ein und ziehen Sie Ihr Kinn Richtung Brustbein und die Beine nach oben. Bauchnabel wird dabei nach innen gezogen. Atmen Sie aus und bewegen Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.

Entspannungsteil: Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden und lassen Sie die Übung nachwirken.

Wirkungen: Die sieben Wirbel werden weiter stimuliert, besonders jedoch die unteren Wirbel. Immunsystem wird gestärkt und Bauchmuskulatur gekräftigt.



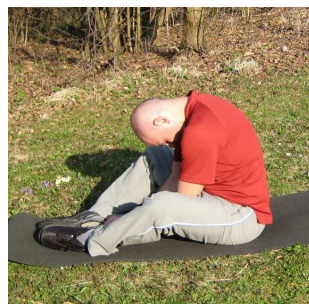
Der 4. Tibeter

Leitsatz: „Ich bin kraftvoll und lebendig!“

Bewegungsteil: Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen und lassen Sie den Kopf locker hängen. Arme sind gestreckt und Hände am Boden. Atmen Sie ein und heben Sie Ihr Becken nach oben, bis Ihre Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bilden und legen Sie den Kopf leicht nach hinten. Atmen Sie wieder aus und bewegen sie sich zurück zur Ausgangsposition.

Entspannungsteil: Ziehen Sie die Beine locker, legen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie locker den Kopf hängen – „Droschenkutschhaltung“.

Wirkungen: Ausrichtung der Energiewirbel und Anregung des Verdauungstraktes und des Solarplexus. Gesamte Wirbelsäule wird ausgerichtet.



Der 5. Tibeter

Leitsatz: „Ich spüre und genieße meine Vitalität!“

Bewegungsteil: Ausgangsposition ist die „Kobrahaltung“, Beine und Becken am Boden, Arme gestreckt und Oberkörper nach oben gerichtet. (**Achtung: Kein Schmerz in der Lendenwirbelsäule!**). Nehmen Sie eine angenehme Position ein. Atmen Sie nun ein und bewegen Sie das Becken nach oben und den Kopf nach unten. Atmen Sie wieder aus und bewegen Sie sich wieder zur Ausgangsposition zurück.

Entspannungsteil: Legen Sie sich gemütlich auf den Bauch, winkeln Sie nun den rechten Ellenbogen und Ihr rechtes Bein an. Den linken können Sie als Kopfpolster verwenden. Wechseln Sie auch die Seite.

Wirkungen: Stabilisierung der sieben Energiewirbel, Verbesserung der Mobilität der Wirbelsäule



Genießen Sie die wundervollen Bewegungen.
Nehmen Sie sich Zeit und üben Sie diese **regelmäßig**.