

Muskelkraftaufbau natürlich

Geht langsamer auf natürlichem Weg Kraft aufzubauen, ist anstrengend und weniger attraktiv.

Zu empfehlen ist ein Ganzkörpertraining mit Gewichten und Übungsbändern wie Thera-Band und Physioband. Als Schnellkrafttraining, schnelle Bewegung gegen Widerstand, langsame Bewegung wenn die Gewichte oder das Übungsband deine Gliedmaßen ziehen. Meist sind Übungsanleitungen bei den Übungsbändern dabei. Als gute Ergänzung das „rororo Sport“ Taschenbuch: Trainingsbuch Thera-Band, von: Kempf/Schmelcher/Zeigler. Großen Erfolg bringt eine ofte Wiederholung (mindestens 30 bis 100 mal und mehr) so viele Übungen nacheinander wie es mit (ausreichend) guter Ausführung geht, Steigerung wenn möglich immer. Längere Unterforderung bringt Leistungsabfall, Überforderung erzeugt Muskelkater bei einigen Menschen Leistungssteigerung, bei anderen keine Leistungssteigerung nur schlechterer Kraftaufbau. Wieder andere Menschen Trainieren bei leichter Muskelbetätigung, ich muss mich oft anstrengen um Kraft aufzubauen.

wenn du meine Kostform ausprobierst, bitte ich dich, dich viel zu bewegen und ein Ganzkörpermuskeltraining zu machen, damit dein Körper keine Muskelmasse abbaut. Die Samen aus dem Bio-Laden sind die besten, Bio-Ware bei „dm“ ist teilweise Unbiologisch behandelt, Bio-Samen bei den Reformhäusern schmecken fad oder gar nicht, Keime haben einen bis zu intensiven feinen Geschmack – noch billigeres Bio bringt unvermeidbare Nachteile. Ich mische die Keime nach Geschmack und Keimdauer.

Wichtige ist die Bewegung unter anderem sind vor allem:

Bizeps, Trizeps, Handgelenk! (kann man leicht überfordern), Vierfüßlerstand Hand und Fuß wechselseitig strecken und anziehen nach ca. 15 Übungen anderen Fuß und Arm mit x Wiederholungen - steigern - am besten mit Gegenzug eines Gummibandes, Crunch! Nacken aus Rückenlage hochziehen besser saubere Liegestütz oder Planke 30 – 60 sec halten - mit Gewicht ca. 15 Übungen mit x Wiederholungen- steigern, Unterschenkel mit Gegengewicht heben ca. 15 Übungen mit x Wiederholungen - steigern, mit Gummiband Zug auf Fußaußen, -innen, vorder- und rückseite ca. 15 Übungen mit x Wiederholungen steigern, Einbeinig auf höherer Ebene stehen und auf und ab Standbein bewegen (Füße wechseln) am besten mit Gewicht ca. 15 Übungen mit x Wiederholungen - steigern, auf Trampolin springen/ wippen mit Übungen, auch mit Gewichten min 5 min. mit Gewicht Kniebeugen aber erst mit Gewicht wenn gute Ausführung Übung mit (großen) Gymnastikball. Man kann auch diese Übungen zu einem Satz mit mehreren Satz wiederholungen ausführen.

Ein Wertvolles Gerät ist der Bullworker X5