

Danijela Schoenacker

Aktiv und fit das Leben genießen

Wie Sie mit einfachen Übungen zu Hause
mehr Fitness und Wohlbefinden gewinnen



**Inklusive Übungen:
Die 4 besten Übungen um
das Leben aktiv und fit
zu genießen**

Best Ager 50+

1.Inhaltsverzeichnis

- 1. Inhaltsverzeichnis**
- 2. Vorwort**
- 3. Damals stärkten wir unseren Rücken immer!**
- 4. Heute beachten wir unseren Rücken nicht mehr!**
- 5. Einfache Lösung!**
- 6. Befreiende Übung**
- 7. Kräftigende Übung**
- 8. Dehnende Übung**
- 9. Rotierende Übung**

2.Vorwort

Ich habe mich intensiv durch meine Arbeit, mit den Frauen und Männern beschäftigt und viele wunderbare, ehrliche, aufrichtige und tränenreiche Gespräche geführt.

Die Ängste der Frauen und Männer waren oft sehr traurig aber trotz allem voller Zuversicht und Hoffnung.

Die Menschen spüren genau wie ihre Kraft nachlässt und sie nicht mehr die Stärke besitzen alles so zu meistern wie früher. Sie sprachen oft darüber wie genervt, gestresst und kaputt sie in ihren Alltag sind. Ich kann dies voll und ganz nachvollziehen, da ich solche Momente und Emotionen selber erlebte und manchmal noch erlebe.

Es gibt einfach Tage im Leben wo man einfach nicht mehr kann, wo man Morgens schon mit Rückenschmerzen aufwacht, schon vor der Arbeit gestresst ist, Angst hat seinen Verpflichtungen noch gerecht zu werden, sich steif und unbeweglich fühlt.

Einfach nur Angst hat, nicht mehr gut zu funktionieren, wie es von einem am Arbeitsplatz und in der Familie erwartet wird.



3.Damals stärkten wir unseren Rücken immer!

Der Mann:

Die männliche Gattung, war ursprünglich ein Jäger, er war von Morgens bis Abends in der Natur unterwegs um für seine Familie Nahrung zu beschaffen. Ohne sein Wissen, trainierte er den ganzen Tag seinen Körper!

Durch das klettern auf Bäume, anschleichen an die Beute, erlegen der Beute mit Speer oder Bogen, durch das viele laufen und transportieren der Nahrung wurde unbewusst jeder Muskel seines Körpers trainiert. Nur durch dieses unbewusste Training und den darauffolgenden Kraftzuwachs, konnte er seine Familie ernähren und durch schwere Zeiten bringen.

Die Frau:

Die weibliche Gattung war damals dazu da, Kinder zu gebären, sie groß zu ziehen, sie zu pflegen, das Heim zu hüten, zu kochen und auf die Nahrung zu warten.

Damals war es noch so, dass sich jeder seiner Aufgabe widmen konnte.



Die Frau:

Nix mehr mit in Ruhe Kinder hüten, versorgen, kochen, putzen, Garten verschönern und auf den Mann warten.

Ne, ne das war einmal

Die Frau von Heute, will sich trotz Familie verwirklichen, hat ihre eigenen Träume und Ziele!

Und das heißt Stress den ganzen Tag, sich Morgens um die Kinder kümmern, dann eventuell schnell zur Arbeit, im Stressmodus einkaufen, kochen, waschen, putzen, Hausaufgaben, aber all dies bitte schnell, schnell.

Ach ja, da war ja noch der Mann, hast alles gut gemacht, ich hab Migräne und dann schnell schlafen. Stress pur, das Resultat, den ganzen Tag auf Spannung. Die Folgen Rückenschmerzen, kaputte Knie und vieles mehr. Das Geschenk obendrauf, die Kilos auf der Waage, einen anderen Stoffwechsel, ein anderes Gewebe wie der Mann und die Figur-Probleme nach dem Kinder kriegen.

Und nun??

4. Heute beachten wir unseren Rücken nicht mehr!

Der Mann:

Der Mann geht Morgens aus dem Haus, setzt sich in ein Auto und legt die Strecke zur Arbeit sitzend zurück. Bei der Arbeit angekommen sitzt oder steht er bei der immer gleichen Tätigkeit, 8 bis 10 Stunden. Kurze Unterbrechungen gibt es nur beim Gang zur Toilette, zum Kaffeeautomaten oder in der Pause zum Essen, dann wieder sitzen oder stehen. Die Bewegungen am Tag beschränken sich meistens auf ein kurzes drehen, vorbeugen am Arbeitsplatz, kurzes bücken oder minimale Bewegungen mit einer Maus oder gerade benötigtem Werkzeug. Die Wege, die er zurücklegt, sind gegenüber früher deutlich kürzer, die Bewegungen eingeschränkter und das unbewusste Training fast gar nicht mehr vorhanden.

Was tut er dann wenn er nach 8 bis 10 Stunden Arbeit nach Hause geht?

Er setzt sich ins Auto, danach an den Esstisch zur Familie und dann nach diesem stressigen Tag zum erholen auf die Couch. Fazit an diesem Tag sitzen, sitzen und nochmal sitzen. Dies 5 Tage die Woche bis zu 40 bis 50 Stunden bei der Arbeit und dazu noch das abendliche Ritual der Erholung. Jahrelang wird so der gesamte Bewegungsapparat und das Herzkreislaufsystem missbraucht. Die Folgen davon sind verkürzte Muskulatur, vertrocknete, geschrumpfte Bandscheiben, Arthrose, Arthritis und niedriger Blutdruck, dieser führt zu Schwindel und Müdigkeit.

Dazu kommt Hypertonie, kaputte Hüfte, Knie, krummer Rücken, Schmerzen und ein sexy dicker Bauch. Das volle Programm und als Geschenk obendrauf, jährlich noch 3 bis 4 Kilo mehr auf der Waage. Die Frau sagt zu ihm: „Schön das Du da bist, ich bin stolz auf Dich wie Du alles meistern kannst, gute Nacht mein Schatz.“ Dreht sich weg und hat Migräne.

So sieht es aus!

5.Einfache Lösung!

Sie haben richtig gelesen, es gibt für dieses Drama, sehr gute und einfache Lösungen.

Eine davon möchte ich Euch aufzeigen.

Best Age 50+ bedeutet, das beste Alter im Leben ist erreicht, aber es ist auch die erste Hälfte vorbei und die Zeit wird weniger um sich seinem Schicksal hinzugeben.

Der Körper lässt nach, die Muskeln werden schwächer, die Knochendichte wird durchlässiger und die Blase spielt auch nicht mehr so mit, besser gesagt der Beckenboden. Tena Lady lässt grüßen.

Das ist die Wahrheit!

Also lasst uns heute dagegen wirken, in dem wir Verantwortung gegenüber unserem Körper nehmen, die Steine auf unserem Weg und auf den Schultern auf die Seite schieben und abschütteln, es ist Zeit sich wieder wohlfühlen.

Ich verspreche Euch es ist gar nicht so schwer!

Hier das Rezept zum wohlfühlen:

- ein bisschen Zeit,
- etwas Disziplin,
- ein bisschen Ausdauer,
- etwas Geduld,
- ein bisschen Konzentration
- und paar Übungen.

Und schon ist der Wohlfühlkuchen fertig!

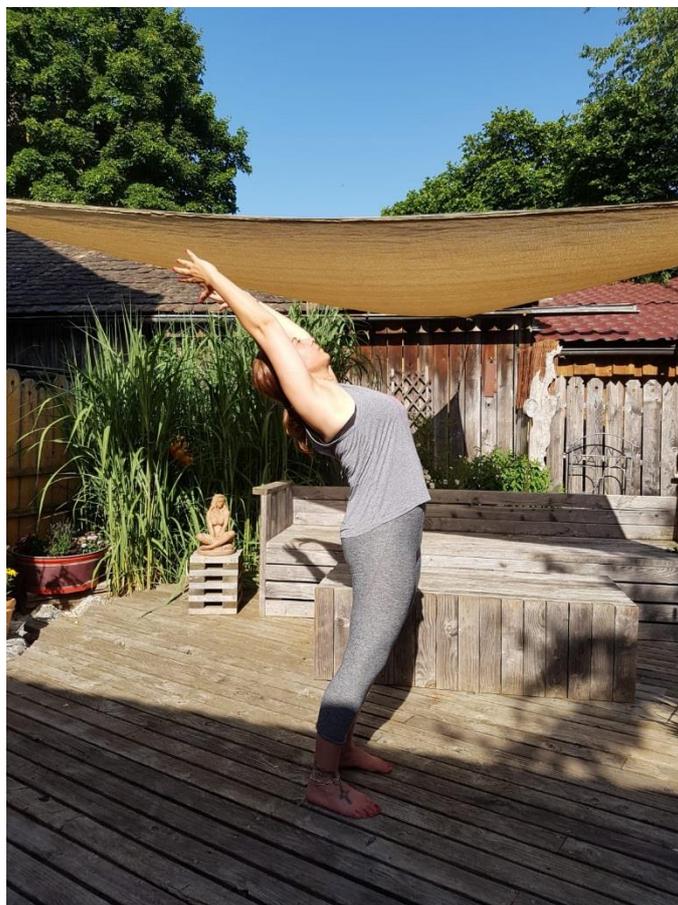
Auf den nächsten Seiten zeige ich Euch Übungen, die Euch helfen Euren Rücken wieder fit zu bekommen.

6. Befreiende Übung

Illiopsoas entlasten, öffnen, den Hüftbeuger dehnen, das ist der Muskel, der sehr, sehr häufig für die Schmerzen zuständig ist.

Als erstes den Körper lang ziehen, den Hüftbeuger strecken. Becken vorne soweit es geht, immer weiter, da geht noch was.

Immer schön ein- und ausatmen.



Den Körper 40 sek. stabil halten, atmen immer schön atmen und Übung 3 mal wiederholen.

7. Kräftigende Übung

Planke:

Ist eine der besten Übungen bei Rückenschmerzen.

Die Übung kräftigt den kompletten Körper.

Achte immer darauf, dass Du bei jeder Übung in die Länge trainierst, das heißt, erst den Körper lang machen, dann in die Übung.



Wiederhole die Übung 3 mal 40 sek. lang, zwischen den Übungen eine kleine Pause. Bei der Übung immer gut durch atmen und fleißig den Po anspannen. Geht gleich vorbei, halte aus.

Viel Spaß dabei!

8. Dehnende Übung

Nach der Übung Planke, direkt in die Ausdehnung, den Po nach hinten an die Versen drücken und die Arme lang nach vorne strecken.

Diese Übung tut so gut und ist die Belohnung für die Planke.



9. Rotierende Übung

Die Rotations-Übung, ist eine extrem wichtige Übung für Deine vertrockneten Bandscheiben, keine Angst das bekommen wir hin, denn die Brustwirbelsäule ist dafür gemacht.

Auf den Po setzen, die Beine gerade und lang nach vorne strecken, die Zehen nach vorne in eine Richtung ausrichten. In die bezaubernde Dschinni-Position, Hals- und Wirbelsäule lang ziehen und dann den Oberkörper langsam einmal nach rechts und links drehen. Wichtig ist, dass der Po verankert bleibt und die Übung mit einem geraden Becken ausgeführt wird. Die vertrockneten Bandscheiben haben bei dieser Übung die Gelegenheit, sich wieder Raum zu schaffen.



Wiederhole diese Übung 10 mal.

Du siehst, es lohnt sich, gib zu Dir geht es besser.

Nach den Übungen ein Glas Wasser oder eine Tasse feinen Tee trinken.

Ganz viele Grüße
Euer Coach Danijela

Danksagung

Danke!

Aller liebsten Dank an alle Menschen, die mir jahrelang ihr Vertrauen schenkten und heute noch schenken.

An die Menschen, mit denen ich aufrichtige, lange und tränenreiche Gespräche führen durfte.

An jene, die mir ihre Ängste, Frustrationen und was sie tatsächlich beschäftigt aufzeigen.

An die, die an mich glauben, sich bei mir gut aufgehoben fühlen, mit mir diesen gemeinsamen Weg gehen und mich dabei wachsen lassen.

Nur durch Euch, erlerne ich so viel, dass ich stets die Möglichkeit habe Euch weiterhin bei Euren Zielen zu unterstützen.

Durch diese Zusammenarbeit können wir gemeinsam Eure Ziele erreichen, denn Euer Ziel ist auch mein Ziel.

Danijela Schoenacker

Inhaber und Geschäftsführer eines Fitnessstudios



Fitnesstrainerin B-Lizenz

Trainerin in der Krebsnachsorge

Trainerin für Sportrehabilitation

Übungsleiterin REHA §44

Pilates-Trainerin

Hoopin- und Tai Bo-Instructor

Speaker



Jetzt Gratis-Probetraining vereinbaren.
Hier in der Fitness-Lounge im Illertal kann
ich noch spezifischer auf Eure Bedürfnisse
eingehen.

Tel.: 07347/9299333

Ich und mein Team freuen uns auf Euch!

Fitness-Lounge im Illertal

Giessenstraße 22

89165 Dietenheim

Tel.: 07347/9299333

www.fitness-lounge-illertal.de

fitness-lounge@illertal.co