



Foto: Eigenbild

Brauchen wir unsere Muskeln nicht, so schrumpfen sie. Sie verkümmern! Der Körper verkümmert, er schläft ein. Mit jedem Lebensjahr mehr und mehr. Brauchen wir dann mal unsere nicht vorhandenen Muskeln - unseren steifen übersäuerten Körper - plötzlich, dann entstehen Schmerzen. Schmerzen, die nicht mehr verschwinden wollen.

Es ist für den Körper äusserst (überlebens-)wichtig die Muskeln (der Mensch hat 639 Muskeln) in Bewegung und geschmeidig zu halten, zu stärken und zu fordern.

**«Muskeln machen schlank.
Muskeln machen gesund.
Muskeln machen glücklich.
Muskeln machen schlau.»**

(Zitat: Dr. Strunz)

Der Körper lebt mit Muskeln! Ohne Muskeln stirbt er langsam!

Fazit: Wer gesunde Muskeln hat leidet nicht an Schmerzen und Krankheiten haben es echt schwierig, überhaupt entstehen zu können.

Pharmafirmen wissen das. Deshalb wird in diesem Bereich nicht geforscht und die Mediziner nicht geschult. Ein privat finanziertes Forscherteam hat jedoch u.a. folgendes herausgefunden:

Myokine - Wunderstoffe aus dem Muskel!

Skelettmuskeln senden bei körperlicher Aktivität eine ganze Reihe von Botenstoffen aus, die überall in unserem Körper positiv - auch schmerzlindernd wirken. Besser als jedes Medikament!

In unserer Onlineberatung informieren wir Sie über die besten Möglichkeiten für Sie in Bewegung zu kommen und Ihre Muskulatur zu aktivieren, aufzubauen, gut zu ernähren.

Bessere Fachärzte und Therapeuten legen viel Wert auf die Stärkung der Muskulatur. Das ist auch soweit sinnvoll wenn man noch keine Schmerzen hat! Sind die Schmerzen da, ist ein Muskelaufbau in der Regel schmerzfördernd! So landet manch ein Schmerzpatient schneller auf dem OP-Tisch, als ihm lieb ist.

Trainieren Sie Ihre Muskeln so wie clevere Sportler. Sie buckeln nicht einfach mehrere Tonnen im Tag und schädigen so ihren Körper. Sie arbeiten mit Köpfchen. Und auch Sie können das tun.

Mit unserer Living Nature® Schmerzfreitherapie haben Sie schnell oder sofort eine Schmerzfreiheit und mit dem Body Prophylaxx können Sie zu Beginn entspannen. (Muskellockerung und Dehnung). Damit Sie aber wieder einen belastbaren Körper bekommen braucht es danach ein schonendes Aufbautraining.

...

Zuerst entspannen und verhärtete Muskeln lösen - dann mit einem leichten Training mit dem Body-Prophylaxx beginnen



Die optimale Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenprophylaxe. Zur Vorbeugung, aber auch bei konkreten Schmerzen.

Sie korrigieren Ihre Haltung!



Die Bilder zeigen den Stand vorher und nachher.

Verkrampfungen und Verspannungen werden gelöst im ganzen Rücken-

und Schulterbereich! Alle!

Für alle geeignet, die noch auf den Boden kommen.

Anstatt immer wieder den Atlaswirbel richten zu lassen, resp. die Muskulatur zu lösen, 5 - 10 Minuten auf den Body-Prophylaxx liegen - der Rücken und die Haltung ist wieder korrigiert.

Lesen Sie hier weiter... Mit nur schon 5 Min. Anwendung können Sie „einfach, bequem und effizient“ den Rücken entlasten und die Muskulatur revitalisieren. Bei Bedarf können Sie die dazu konzipierte Kräftigungs-, Mobilisations-, und Dehnungsübungen für die Stabilisierung ausführen. Einfacher geht es nicht mehr...

Fotos: Body Prophylaxx

Was hilft zudem Muskeln zu fördern, so dass sie untereinander perfekt harmonieren und keine Schmerzen mehr auslösen?

Gesunde Ernährung und generell in die Bewegung kommen, massvoll Sport zu betreiben. Sehr, sehr wichtig ist die Übersäuerung des Körpers und somit der Muskulatur zu vermeiden.

Perfekte Muskelstärkung

Geht es Ihnen soweit gut und leben Sie schmerzfrei, dann sollten Sie die Stärkung Ihrer Muskulatur schonend in einem guten Fitnesscenter in Angriff nehmen. So stabilisieren Sie Ihren ganzen Körper und Schmerzen sind endgültig kein Thema

mehr für Sie. Beginnen Sie damit erst, wenn Sie keine Schmerzen mehr haben, Ihre Steifigkeit / Übersäuerung verloren und einen gut beweglichen Körper haben. Dann macht es Spass und Sie sehen schnell gute Erfolge.