

Qualität vor Quantität der Bewegung

Die kybun MechanoTherapie oder das Geheimnis von Qualität der Bewegung

Unter kybun MechanoTherapie verstehen wir das Gehen und Stehen auf weich-elastischem kybun-Material im Alltag als Lösung gegen Probleme an Rücken, Hüfte, Knie, Füßen oder zur Aktivierung von Venen und Lymphen. Oder ganz einfach als 3D-BarfußTechnologie für mehr Freude am Gehen und Stehen dank dem „Mikro-Trampolin“ unter den Füßen.



Wir können noch so viel gehen, wenn die Qualität der Bewegung nicht stimmt, werden wir trotzdem unbeweglicher und der Gang wird immer noch schmerzhafter. Wer rastet, der rostet. Dabei rastet zwar nicht der ganze Mensch, aber einzelne Muskeln und Muskelgruppen. Und das ist das viel größere Problem als die Menge der Bewegung. Es genügt bei weitem nicht zu sagen: „Ich gehe häufig walken, joggen oder wandern.“ Es ist, wie wenn sie sagen würden: „Ich esse ja genügend Kohlenhydrate, Gemüse und Fleisch.“ Ja, aber was ist mit den Vitaminen, Mineralstoffen, Vitalstoffen?

Es ist erwiesen, dass sich eine gesunde Ernährung nicht durch die Menge, sondern durch die Qualität beziehungsweise die Nährstoffdichte auszeichnet. Genauso ist es auch bei der Bewegung. Nicht allein das viel Bewegen ist entscheidend für die Gesundheit des Körpers. Vielmehr ist es die Qualität der Bewegung, welche langfristiges Wohlbefinden und Gesundheit verschafft. Ohne das Training der kleinen, tiefschichtigen Balanciermuskulatur bewegen sie vor allem nur die äußeren Muskelschichten, während die entscheidenden, kleinen Balanciermuskeln erschlaffen. Solange sie nicht täglich längere Zeit barfuß im Sand oder auf weich-elastischen Böden gehen, spezielle Balancier- und Dehnungsübungen machen, werden sie folglich gliederlahmer, weil Muskeldysbalancen sofort Faszienvorverklebungen hervorrufen, die den Bewegungsumfang der Gelenke verringern, das heißt im Laufe des Lebens immer unbeweglicher machen.

Warum schlechte Bewegungsqualität schmerzhaft unbeweglich macht

Die ganze Gebrechlichkeit entsteht wegen der falschen „Bewegungsnahrung“. Diese bekommt der Körper durch das Gehen auf flachen Alltagsböden in stützenden Schuhen. Er legt sich ein Korsett an. Das müsste nicht sein! Die Faszienvorverklebungen limitieren die Bewegungen in gewissen Muskeln und lösen im gesamten Körper eine Kettenreaktion aus. Je kleiner der Bewegungsumfang wird, desto zaghafter und unsicherer werden die Schritte. Die Haltung wird gebückter, da auch die Faszien im Rücken betroffen sind. Angefangen hat oftmals alles im Fuß. Der schmerzhafteste Altersgang muss nicht sein und eine Befreiung davon ist leichter möglich als sie denken!

Das Gefühl von weich-elastischem Boden

Die kybun MechanoTherapie nach Karl Müller ist eine Erfahrungswissenschaft, die diese Zusammenhänge erkannt hat und Produkte entwickelt, die es ermöglichen, das Wohlbefinden und die Wirkung des weich-elastischen Naturbodens in den Alltag des zivilisierten Menschen zu holen. Gehen und Stehen auf weich-elastischen Materialien macht es möglich, aus diesem Teufelskreis von Mangel an Bewegung der kleinen Balanciermuskeln – Muskeldysbalancen – Faszienvorverklebungen – Verspannungen – Blockaden – Schonhaltungen – Überlastungen – Arthrose – Schmerzen beim Gehen, Sitzen und Liegen auszubrechen. Das Neue gehen ist wie der erste Schluck Wasser nach stundenlangem Durst.

Die Spezialisten zum Thema:

Thomas Müller
kybun Headcoach, Training und Weiterbildung

kybun Gesundheitszentrum
Zwickau

Zentrum für schmerzfreie
Bewegung und audiovisuelle
Tiefenentspannung

Telefon: (0375) 28 66 88 00

Leipziger Straße 20
08056 Zwickau



www.wunderbares-air-gefuehl.eu

kyBounder
walk on air kyBounder

