



Informationsblatt ©™

## **MOTIVATION und INFO zum OUTDOOR-TRAINING**

Das Outdoor-Training nach der Wilkening-Methode besteht aus einem speziell entwickeltes Gehtraining mit darauf abgestimmten Übungseinheiten. Das gesamte Körpersystem in seinem komplexen Zusammenspiel wird dabei gefordert und zur Regeneration angeregt. Das dynamische Dehnen zwischen den Gehphasen unterstützt die Bewegungsfreiheit aller Gelenke und verbessert die Elastizität des Gewebes.

### **Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentration.**

Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass Ausdauer, Kraft und Koordination gleichzeitig gefordert werden.

Dadurch ist der Trainingseffekt auch in kurzen Zeitintervallen sehr hoch. Bei regelmäßiger Anwendung werden die neu erlernten Bewegungsabläufe rasch automatisiert und können in den Alltag integriert werden. Wenden Sie nur 20 Minuten täglich einige Trainingstechniken des biodynamischen Gehens an, findet ein kontinuierlicher Aufbau der tiefen Haltemuskeln statt und gesundheitsschädliche Stresshormone können dauerhaft gesenkt werden.

### **Aufrecht bis ins hohe Alter**

Die tiefe Haltemuskulatur wird vor allem durch die biomechanisch korrekte Gehbewegung aktiviert. Das bewirkt eine Druckentlastung der Wirbelsäule und der Gelenke.

Die stabilisierenden Muskelketten brauchen ein permanentes \*Input\* und kein unregelmäßiges Krafttraining, um den Körper gegen die Schwerkraft aufrecht zu halten. Große Muskeln sind für diese Aufgabe nicht geeignet. Bei Überlastung verspannen und verkürzen sie sehr schnell, wie z.B. bei langem Sitzen vor dem PC.

**Gehen ist das effektivste, natürlichste und altersunabhängige Training für den Menschen!  
Täglich zeitsparend und motivieren**

### **Nur entspannte Muskeln sind erreichen die volle Leistungsfähigkeit**

Verspannungen und Blockaden lösen sich zunehmend, da der negative Zyklus von Fehlbelastung und Minderdurchblutung aufgelöst wird. Die Übungen fördern das Gespür für einen harmonischen Muskelgrundtonus durch den stetigen Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen.

### **Regeneration zur Zellerneuerung für das gesamte Körpergewebe.**

Bandscheiben, Knorpel und Knochen brauchen zum Überleben eine achsengerechte Nutzung, die ihrer anatomischen Bauweise und Funktion entspricht.

Eine achsengerechte Haltung zentriert das Körpergewicht in Ruhe und bei Bewegung und verhindert so eine Fehlbelastung. Verschleißerscheinungen, wie Arthrose, Osteoporose, Bandscheibendegeneration, Fibromyalgie uvm. wird vorgesorgt.



### **Eine positive Wirkung für den Stoffwechsel**

Die moderate Steigerung der Ausdauerleistung beim Gehtraining, aktiviert den Kreislauf und die Sauerstoffversorgung. Sauerstoffmangel ist ein großes Problem in der heutigen Gesellschaft. Bewegungsmangel, schlecht belüftete Räume, und verschmutzte Luft führen zu einer Übersäuerung, die rein durch basische Ernährung nicht neutralisiert werden kann. Ohne Sauerstoff ist die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen nicht gewährleistet, ebenso wenig wie der Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Das Gehirn ‚frisst‘ Sauerstoff, um genügend Nährstoffe für seine Hochleistung zu erhalten.

- ▶ **Gehtechiken** und spezielle Übungen aktivieren Lymphsystem und Venenpumpe zur Entsorgung von giftigen Stoffwechselschlacken.
- ▶ **Erhöhung des Energieumsatzes**, d.h., in den Muskeln werden überfüllte Energiespeicher geleert und neue Blutgefäße gebildet. Blutfette werden abgebaut und einer erhöhten Insulinausschüttung, also Diabetes, vorgebeugt. Das hält den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im Gleichgewicht. Und, das Körpergewicht ist leichter zu regulieren.

### **Geistige Fitness:**

Die bilateralen Schwungbewegungen regen die Neubildung neuer neuronaler Verschaltungen an. Es kommt zur deutlichen Verbesserung der Konzentration und auch der Kreativität. Dazu gibt es Übungen, zum Vernetzen beider Gehirnhälften.

### **Die Senkung schädlicher Stresshormone ist die beste Gesundheits-Vorsorge!**

Das Vegetative Nervensystem und die Atmung steuern alle Lebensprozesse im Körper und in der Seele. Die biodynamische Gehbewegung wirkt gleichermaßen harmonisierend auf Körper und Psyche. Die Grundstimmung wird stabilisiert und Stress relativiert.

Sie lernen im wahrsten Sinne des Wortes mit Ihren persönlichen Lebensthemen befreiend um-zu-gehen.

Dazu gibt es Übungen zur Mobilitätsverbesserung des knöchernen und bindegewebigem Atemorgans (Wirbel und Rippen). Blockierte Rippengelenke behindern die Atmung, irritieren das Vegetativum und sind Ursache vieler Beschwerden.

### **Ausgeglichenheit für die Psyche**

Biodynamisches Gehen macht glücklich, kreativ und zuversichtlich! Der Druck lässt nach, der Kopf wird klar, das Herz wird frei, der Körper kann sich entspannen.

**Das Wichtigste ist die Wiederbelebung der kindlichen Bewegungsfreude und die Zufriedenheit, regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun.**

Also -

**LETS GO!!**

**Praxis für Physiotherapie & Ganzheitlich orientierte Körpertherapie**

Ulrike Wilkening

• 0681 10297207 • [physio@wilkening-methode.com](mailto:physio@wilkening-methode.com)  
[www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)