

muscle:coaching **# 2**



Isometrics **Anti-Schmerz-Gymnastik**

MARKUS HITZLER



muscle:coaching #2

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Vorwort zu muscle:coaching #2](#)

[Der Autor - Markus Hitzler, MBA \(Health-Management\)](#)

[Isometrics Grundlagen](#)

[Sinnesorgane des Muskels](#)

[Allgemeines zu der Lesbarkeit der Trainingsprogramme](#)

[Trainingsprogramm Hände / Arme / oberer Rumpf](#)

[Trainingsprogramm Hals / Nacken](#)

[Trainingsprogramm Beine, Becken und Rumpf](#)

[Dynamic Stretching](#)

[Weitere Bücher über muscle:coaching](#)

[Bildnachweise](#)

[Impressum](#)

muscle:coaching #2 - Isometrics - Anti-Schmerz-Gymnastik

© 2019 Markus Hitzler, MBA (Health-Management)
Heiligenstädter Lände 15/14
1190 Wien

www.markus-hitzler.at

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Konzept dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Follow-Up-Aktion

Benötigen Sie noch mehr Hilfe zu diesem Thema und möchten kein weiteres Buch lesen, sondern ihr Wissen in einem persönlichen Coaching oder einem Workshop vertiefen?

Für Wissbegierige biete ich eine Follow-Up-Aktion an!

Unter diesem Link <http://www.markus-hitzler.at/index.php/follow-up-aktion> können Sie sich für ihre erste persönliche Einheit, einen 20-Euro-Gutschein geltend machen.

Hier auch ein passender QR-Code zu dem Link:



Ich freue mich auf ihre Anfrage!

LG
Markus Hitzler, MBA

Vorwort

Wenn wir zu uns selbst ehrlich sind und unsere alltäglichen Wehwehchen betrachten, dann werden wir uns oft eingestehen müssen, dass unsere Probleme hausgemacht sind. Hand aufs Herz – meistens wissen wir insgeheim ganz genau selbst, woher diverse anhaltenden Spannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates kommen. Vielleicht ist es zu wenig Bewegung, eine ungenaue, zu häufige und monotone Arbeitshaltung, oder auch eine stressige Familiensituation?

Wie meine ich diese Aussage genau? Es ist erwiesen, dass 99 % der modernen Krankheiten, mit denen wir oft die konventionelle Medizin betrauen, verhaltensresultierend sind. Mit anderen Worten sind unsere Alltagsbeschwerden in der Regel aufgrund eines wiederholten, negativen Verhaltens von uns selbst, entstanden. Dies gilt so auch für Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates – diese Schmerzen entstehen, sofern keine pathologische Grunderkrankung vorhanden ist, aufgrund eines schlecht angelernten Verhaltens, einer unvorteilhaft antrainierten Körperhaltung, usw.

Im Zuge der Ratgeber-Reihe muscle:coaching zeige ich Ihnen, wie Sie mit diesen schlechten Angewohnheiten, die ihre Schmerzen verursachen, umgehen können, wie Sie diese erkennen und lindern, bzw. das Verhalten ihres Bewegungsapparates wieder in einen Zustand bringen können, der keine Schmerzen verursacht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und wertvolle Erfahrungen mit dieser Buchreihe und dem Motto:

„Schmerzfrei und aktiv durch den Alltag!“

Markus Hitzler, MBA
Wien, Juni 2019

Vorwort zu muscle:coaching #2

Bewegungsmangel oder monotone, alltägliche Bewegungsmuster, sind die Hauptgründe für heute populäre Schmerzen des Bewegungsapparates, wie Kreuz-, Nacken-, Ellbogenschmerzen, usw.

Oftmals ist aber der Gang in das Fitness-Center oder zu anderen High-Tech-Trainingsmethoden, auf die lange Sicht gesehen, kontraproduktiv. Denn hierdurch wird, im vermeidlichen Sinne der Zeiteffizienz in Relation zum optischen Trainings-Output, beispielsweise das Skelett des Menschen, überbeansprucht. Folgeschäden von zu hartem / ungesundem Training, können Bandscheibenprobleme, schmerzende Überbeine, usw. sein.

Fitness-Training ist daher nicht immer Gesundheitstraining!

Mit den Isometrics bekommen Sie ein GESUNDHEITSFÖRDERNDES Trainingskonzept zur Hand, mit dem Sie, integriert in ihren Alltag, jederzeit und nebenbei trainieren können. Wie Sie sehen werden, ist dieses Konzept zeiteffizient und einfach in den Alltag integrierbar.

Markus Hitzler, MBA
Wien, August 2019

Der Autor - Markus Hitzler, MBA (Health-Management)



Markus Hitzler ist Gesundheits-Coach, tätig in den Bereichen Gesundheits-Management, mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkte: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis und Fitnesstraining). Seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der