

Fitness-Tipps

kyBoot

Laufen wie auf weichem Moos



kyBoot Jindo Grössen 35 bis 47

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. (Made in Italy, ab 2010 Swiss Made)

Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr. Sie gehen auf Luft und verspüren ein einzigartiges Wohlbefinden.



Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle bildet ein Luftkissen zwischen Fuss und

Boden, wobei ein Fünftel des Luftvolumens bei jedem Schritt in den Fussraum gepumpt wird. Dies schafft ein nie da gewesenes Schuhklima. (Swiss Technology)



kyBoot Gaya und Koryo 35 bis 47

Bei jedem Schritt mit dem ky-Boot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.

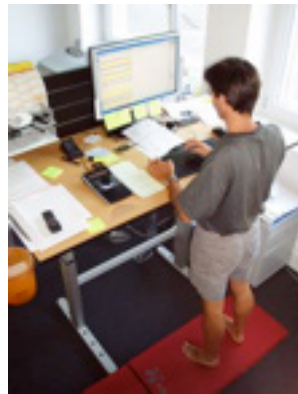


kyBoot Wando 35 bis 47

Der kyBoot hat die erste Sohle der Welt, die den Fuss jede Feinheit des Bodens ertasten

lässt. Die Aktivität durch den kyBoot wirkt sich positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Der kyBoot entspannt, macht fit und ganz viel Spass! walk-on-air für CHF 280

kyBouncer weicher Federboden



kyBouncer ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher. Das ermöglicht der weichelastischen Federboden „kyBouncer“, welcher das passive Sitzen am Arbeitsplatz

durch aktives Stehen ersetzt. Stress wird abgebaut und mehr Energie verbrannt. Federleicht vor dem Fernseher, in der Küche oder am Bügeltisch stehen gibt zudem die Möglichkeit, Knie, Rücken, Füsse und Beine im Alltag automatisch zu trainieren, ohne Übungen und ohne Zeitaufwand.

Es gibt auch keinen Grund, warum Kinder in den Schulen sitzen müssten. Federleicht stehen auf dem kyBouncer fördert die Konzentration, macht intelligent, trainiert die Haltung und verbrennt pfundweise Kalorien.



Beim Betreten des kyBouncer entsteht durch die schnell auf-

richtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker Rückstellereffekt, der mit einer Feder zu vergleichen ist. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



Stehen Sie daher so häufig wie möglich auf dem kyBouncer. Eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden - den ganzen Tag. Je länger, desto besser.

Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzün-

dungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Die kurzen Micro-Bewegungen in den tiefen und oberflächlichen Muskelschichten baut Fettgewebe ab, und bringen sichtbare Auswirkungen auf Bauch, Beine, Gesäss, Cellulite und Straffung der Haut.



Trotz rascher Erholung nach intensiver muskulärer Beanspruchung werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit gefördert. Die Bewegungs- und Kräftigungstherapie auf dem kyBouncer beugen kör-

perliche Beschwerden vor. Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

Ein Trainingsprogramm ohne Aufwand, ohne Schwitzen, ohne feste Terminvereinbarung, dafür mit viel Spass und Freude. Stehen Sie zuhause so oft wie möglich auf den ky-Bouncer. Beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder beim Fernsehschauen. Spüren Sie, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt. kyBouncer ist die tägliche Portion gesunde Bewegung für die ganze Familie. Die Übungen lassen sich mehrmals am Tag durchführen und mühelos in den Alltag integrieren, immer dort, wo man sich am selben Ort aufhält.

Der Fuss bewährt sich auf Steine, Waldböden, Schotter, Sand, Felsen oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Betonböden und unzuweckmä-

sigen Schuhen. Dadurch wird die Fussmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Häufig kann die zuständige Muskulatur ihrer eigentlichen Aufgabe, den Fuss aktiv und elastisch zu halten, nicht mehr gerecht werden.

Schmerzhaftige Fehlstellungen und Deformierungen der Füsse sind die Folge. Dazu zählen Knick-, Senk-, Plattfuss, Fersensporn, Hallux oder Achillessehnenprobleme. Sie können zudem Beschwerden an anderer Stelle hervorrufen. Zum Beispiel an den Knien, dem Rücken oder der Hüfte. Mit dem kyBouncer packen Sie den Schmerz an der Wurzel. Betroffene Muskeln und Sehnen werden gestärkt – Schmerzen können verschwinden.

Das Herz braucht ein regelmässiges Training. Wer sich viel bewegt, fühlt sich nicht nur fit, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vor. In diesem Zusammenhang hat sich das einfache Stehen und Bewegen auf den kyBouncer, bewährt. Der Blutdruck kann sich sogar ausgleichen.

Übergewicht liegt an unseren ungesunden Ess- und Lebensgewohnheiten. Dazu zählt vor allem der Bewegungsmangel. Der Mensch verbringt zuviel Zeit im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg im Zug sowie in der Freizeit vor dem Computer oder Fernseher. Daher hat der Körper wenig Gelegenheit, die zugeführte Nahrungsenergie zu verbrauchen – er speichert sie. Arbeiten Sie am Stehpult und stehen Sie dabei auf dem kyBouncer. Sie werden spüren, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt.

Depressionen können sich durch die lockeren Bewegungen auf dem kyBouncer positiv beeinflussen. Sport steigert nicht nur die körperliche Fitness und Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. Bewegung ist ein integraler Bestandteil menschlichen Erlebens und Handelns.

Stress gehört für viele zum Alltagsleben. Im Büro kann man hektisch, Anspannung oder Ärger eben nicht mit Bewegung kompensieren. Alleine das Stehen auf dem kyBouncer löst dieses Dilemma und wird in der Arbeitswelt als Wohltat empfunden.

An einem Stehtisch, oder mit Hilfe eines Stehpults als Laptopauflage, kann man während der Arbeit problemlos auf dem kyBouncer trainieren. Sie können den kyBouncer bei uns ausprobieren.



Der kyBouncer besteht aus offenzelligem Polyurethan mit hochwertigem Bezug aus 92% Polyester und 8% Elasthan mit Elastikverschluss und 40°C maschinenwaschbar. Quatrat 46 x 46 x 6 cm kostet **CHF 160**

Reklination Biegen statt Operieren

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist.

Die Reklinations-Übungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen.



Dieser Mann hatte einen Bandscheibenvorfall und starke Rückenschmerzen. Jetzt macht er perfekt seine Übungen und

es geht ihm gut. Die Bandscheibenoperation war nicht mehr notwendig. Die Übungen werden konzentriert langsam und kraftarm durchgeführt.

Im Normalfall spürt man nach einer Zeit von einer Woche erste Verbesserungen. Erstverschlimmerungen im Falle von Schmerzen sind möglich, klingen aber meist innerhalb von Tagen ab.

Rückneige-Übung

Hauptübung bei Kreuzschmerzen, Ischias, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Hintern, Hüfte, Oberschenkel und Wade.

Mit dieser Übung soll insbesondere die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Ilio-Psoas) wieder auf die normale Länge trainiert werden. Die Mindestrückneigung sollte mindestens 45 Grad sein. Diese Übung ist eine der wichtigsten Beweglichkeitsübungen, die man regelmäßig durchführen sollte.

Hauptursache der Beweglichkeitsstörung sind in der Regel sitzende Tätigkeiten und Sportarten, die nach vorne in die Verkürzung trainieren z.B. Radfahren.

Übungsanleitung

Das Gewicht muss auf die Zehen ruhen, die Ferse berührt locker den Boden.

Knie, Oberschenkel und Leiste leicht nach vorne drücken, bis in der Leiste Spannung zu spüren ist. Die Gesäßmuskulatur muss locker bleiben. Mit den Händen kontrollieren.



Oberkörper nach rückwärts neigen. Den Hals in die Länge ziehen und das Kinn zeigt auf das Brustbein. Vom Grosszeh über das Bein bis in den inneren Bauch entsteht ein Anstren-

gungsgefühl. Keine Angst, es ist bei dieser Bewegung noch niemand auseinandergebrochen. Diese Übung jeweils nur wenige Sekunden, dafür häufiger am Tag durchführen.



Die Übung kann auch kniend gemacht werden. Wenn Sie beim Rückneigen zu starke Schmerzen verspüren, dann können Sie anfangs die Situation erleichtern, indem Sie sich mit dem Kreuzbein irgendwo anlehnen, z.B. am Lavabo. Sie üben dann mit halber Kraft. Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht dehnen, statt die Muskeln zu aktivieren. Dehnen (Stretching) ist keine Muskeltechnik und verschlimmern die Probleme.

Für die Schmerzfremheit ist ein Rückneigewinkel von mindestens 45 Grad notwendig. Insgesamt sollten Sie ebensoweit rückwärtsneigen können, wie Sie nach vorne mit gerader Wirbelsäule bücken können. Erste Erfolge, und Schmerzlinderung sind nach 4-6 Tagen zu erwarten.

MPG-CAPS reinigt durch das 100% natürliche Motorpflegemittel (Ferrocen) bei jeder Anwendung die Brennkammer, und trägt eine Mikroschicht auf.



Dadurch wird der Treibstoff besser verteilt und schneller und vollständiger verbrennt, wodurch sich der Kolbenabwärtsdruck um 30% erhöht, was eine deutliche Leistungssteigerung um 14% und eine Kraftstoffersparung um 7-14% ergibt.



Durch die vollständige Teilstoffverbrennung im noch geschlossenen Zylinder, werden CO, Feinstaub und andere Emissionen bis 90% gemindert, und Motor, Auspuffanlage und Katalysator geschont.

1 Caps (0.5 g) reicht für 40-75 Liter Benzin oder Diesel. Eine Packung à 10 Caps kosten **CHF 40**

Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff.



Dadurch trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht.

Rasterbrillen für Erwachsene und Kinder kosten **CHF 50**

Weitere Infos sehen Sie unter www.fitundheil.ch

Bernhard Dura, Julierweg 5
7000 Chur Tel. 081 284 16 60
info@fitundheil.ch