

JERKOVs Königs-Tipps

Unser Körper ist der Tempel unserer Seele Achten wir darauf!

“Wenigstens 9/10 unsers Glücks beruhen allein auf der Gesundheit. Denn zuvörderst hängt von ihr die Heiterkeit der Stimmung ab. Hieraus folgt, dass es die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit zum Opfer zu bringen für was es auch sei, für Erwerb, für Gelehrsamkeit, für Ruhm, für Beförderung, nun gar für Wollust und flüchtige Genüsse. Vielmehr soll man alles und jedes stets ihr nachsetzen.“ (Schopenhauer, A., Die Kunst, glücklich zu sein - Dargestellt in fünfzig Lebensregeln)

Elastische Blutgefäße ohne Ablagerungen sind die beste Voraussetzung für einen gesunden Körper und ein langes Leben.

7 perfekte Übungen für Ihre gesunden Blutgefäße bis ins hohe Alter

Wir bieten Ihnen eine Gruppe von Übungen an, die eine sehr positive Wirkung auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem haben. Wenn Sie sich nur ein Paar Minuten pro Tag schenken und diese Übungen in Ihren Alltag integrieren, würden Sie die Blutzirkulation anregen, die Durchblutung aller Organe verbessern sowie Kopf- und Gelenkschmerzen vergessen.

Übung 1: Aufrecht sitzen oder stehen.

- Mit der Nase wie mit einem Stift die liegende Acht in beide Richtungen zeichnen
- Den Kopf zur Brust sinken lassen und leicht nach rechts und nach links pendeln
- Leichte und lockere Kreisbewegungen mit dem Kopf in jede Richtung durchführen.

Dauer 2-5 Min. / Ziel: Verbesserung der Durchblutung des Gehirns.

Übung 2: Aufrecht stehen. Füße schulterbreit. Beide Arme hochheben und zusammenhalten. Den Körper 8-15 Mal langsam nach vorne neigen und aufrichten.

Ziel: Verbesserung der Blutversorgung des Gehirns; Regulierung und Stärkung von Herz-Kreislaufsystem.

Übung 3: Aufrecht stehen. Füße schulterbreit. Mit den Zehenspitzen des rechten Fußes die Finger der linken Hand berühren. Beine und Arme ausgestreckt bewegen. Danach Fuß und Hand wechseln. x10 Mal.

Ziel: Stärkung der Blutgefäße in Beine und Arme.

Übung 4: Aufrecht stehen. Füße schulterbreit. Beide Arme zur Seite ausstrecken. Langsame asynchrone Bewegungen mit den beiden Armen gleichzeitig durchführen: mit dem rechten Arm nach vorne (wie bei Rudern) und mit dem linken Arm nach hinten kreisen. Zuerst langsam, danach etwas schneller. Die Richtung wechseln.

Dauer: 2-3 Min. / Ziel: Anregung der Blutzirkulation.

Übung 5: Auf dem Rücken liegen. Die Arme ruhen am Körper. Die Beine ausstrecken und senkrecht nach oben heben. Das Gesäß soweit wie möglich hochheben und den Körper am Kreuz mit beiden Händen stützen.

Dauer: 3-5 Min. / Ziel: Bessere Durchblutung des ganzen Körpers.

Übung 6: Aktiv tanzen, Lieblingsmusik auflegen und voller Begeisterung tanzen. Dauer: jeden Tag 5-10 Min. Ziel: Tolles Training für alle Blutgefäße. Anregung der Blutzirkulation. Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff. Training der Bewegungskoordination. Verbesserung der Elastizität der Blutgefäße. Bonus: jede Menge Spaß und Glückshormone!

Übung 7: Jeden Morgen den ganzen Körper mit einem heißen feuchten Tuch abfrottieren. Danach Kontrast duschen. Ziel: Stärkung der Gefäße. Bessere Durchblutung aller Organe. Bonus: Wieder gesunde, glatte und junge Haut am ganzen Körper!



Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov
Tel.: +49 (0) 8141-347495
Mobil: +49 (0) 171-2433326
info@jerkov.de
www.jerkov.de