

LNB MOTION

DIE EVOLUTION IN DER GESUNDHEITSBEWEGUNG

Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotential durchschnittlich nur noch zu ungefähr 15 Prozent nutzen, ist die Ausweitung der Bewegungsstruktur die wichtigste Maßnahme. Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht enthält ausgeklügelte, systematische Trainingsverfahren als Bausteine, die den unterschiedlichen Anforderungen angepasst werden. Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer und ein Körper, der nicht nur fit aussieht, sondern auch keine Angst mehr vor Schmerzsyndromen kennt – das ist erreichbar!

MOTION 4 LIFE

Wichtige Essenz für die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften von LNB MOTION ist das 4Herzen-Prinzip: Danach aktiviert und fördert LNB MOTION die vier zentralen Kreislauf- und Stoffwechselprozesse durch seine speziellen, ansteuernden Bewegungsaktivierungen.



OPTIMIERUNG DES ZELLSTOFFWECHSELS

Durch die systematisch wechselnde Belastung von Knochen und Bindegewebe entsteht Energie, die die aktivierende Basis für die Aufnahme von Nährstoffen in die Zelle und das Ausscheiden von Abfallstoffen bildet.



FÖRDERUNG DER HERZTÄTIGKEIT

Die gut abgestimmte Bewegung verbessert die Herzfrequenz und damit die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen.



AKTIVIERUNG DES BINDEGEWEBES

Die koordinierte Be- und Entlastung von Muskeln entlang der Kraftlinien des Körpers fördert die Funktionen des Bindegewebes und verbessert so den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zwischen den Zellen.



ANSTEUERUNG DER KAPILLAREN UND VENENVENTILE

Durch die gezielte Bewegungsführung werden ausgesuchte Muskelgruppen aktiviert, die dafür sorgen, dass

- das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut bis in die kleinsten Gefäße fließt und
- die Venentätigkeit und damit der Rückfluss des Blutes zum Herzen angeregt wird.



MOTION 1
GESUNDE BEWEGLICHKEIT

360° Aktivierungstraining: Mobilisieren aller Gelenkgeometrien und stabilisieren der Bewegungsapparate im ganzen Körper.



MOTION 2
FREI VON SCHMERZEN

Vorbeugen gegen Bewegungsschmerzen, Haltungsprobleme, Migräne und Rückenschmerzen.



MOTION 3
KÖRPER & GEIST IN BESTFORM

Körperspannung auflösen reduziert Stress: Blockaden bzw. Spannungen werden ausgeglichen und gleichzeitig gezielt Muskeln gekräftigt.



MOTION 4
AKTIVE LEBENSFREUDE

Das gesunde Ganzkörper-Trainingsprogramm für Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit.

DIE PLUSPUNKTE VON LNB MOTION AUF EINEN BLICK

- Optimiert die muskulär-faszialen Ansteuerungsprogramme
- Aktiviert Faszien und Bindegewebe
- Führt zu bestmöglicher Beweglichkeit
- Schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule
- Ist aktive Gesundheitsvorsorge, trägt zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei
- Entspannt, baut Stress ab und beugt Verletzungen vor
- Stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Fördert Konzentrationsfähigkeit und Vitalität
- Verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn, Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung
- Reduziert den Fettanteil und strafft den Körper
- Gleich sportartspezifische Überlastungen und Schädigungen aus