

Training und Entschlackung

Mag. Heinz Bédé-Kraut

Ziel jeder Entschlackungsbehandlung ist die Ausscheidung von im Körper abgelagerten Zwischen- oder Endprodukten des Stoffwechsels.

Während einer Entgiftungs- oder Entschlackungsphase ist in puncto Training folgendes zu beachten:

Ideal ist täglich in der Früh 10-15 min. eine leichte Schwung- und Atemgymnastik und danach Wechselduschen (4 – 5 x 30 Sek. kaltes Wasser, 60 Sek. warmes Wasser)

Geeignete Sportarten zur Unterstützung der Entschlackung sind

Aquafitness und Schwimmen

Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur gefördert und trägt dadurch zur Entschlackung des Körpers bei, Dauer: 0:30 bis 0:50 Stunden.

Flottes Gehen, Skilanglaufen, Schneeschuhwandern

Grosse Muskelgruppen sind ständig in Aktion, sehr gute Durchblutung und Durchsaftung des Gewebes, Ankurbelung des Stoffwechsels und des Gesamtenergieumsatzes. Dauer: 0:45 bis 2:00 h

Tägliches Stretching

ideal am Abend (10-20 Min.) fördert die Durchblutungssituation und hilft die Muskulatur nachhaltig zu entspannen. Gedehte Muskeln sind neural besser angesteuert und durchblutet, lagern daher weniger Stoffwechselendprodukte ein. Danach ein warmes Fußbad nehmen.

Auf keinen Fall sollten während einer Entgiftungs- oder Entschlackungsphase intensive anaeroben Sportarten wie schweres Krafttraining oder Sportspiele wie Tennis, Fußball ausgeübt werden. Hohe Muskelspannungen und die Entstehung von Milchsäure beeinträchtigen die Ausscheidung von abgelagerten Schlacken und Giften.

Mehr Infos über richtiges Training bei
Mag. Heinz Bédé-Kraut, 0676 / 40 98 393 oder unter www.bede-kraut.at