



VITALFABRIK

HÜFTBEUGER VITAL-SYSTEM

WARUM DU DIESEN KURS
FÜR DEINE GESUNDHEIT BRAUCHST

MEHR KRAFT, MEHR VITALITÄT, MEHR LEBEN!

HINWEIS

Die aufgeführten Informationen dienen nicht der Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten oder als Ersatz für medizinische Behandlung oder als Alternative für medizinische Beratung.

Diese Publikation dient zu Informationszwecken, und trägt zur Weiterentwicklung des öffentlichen Wissens in Bezug auf Kraftsteigerung und Training bei. Das aufgeführte Programm darf nur nach vorheriger Absprache mit Ihrem zuständigen Arzt durchgeführt werden.

Die Nutzung der aufgeführten Informationen geschieht auf eigene Gefahr. Das Einholen der Genehmigung Ihres zuständigen Arztes zur Ausführung des Programms vor der erstmaligen Durchführung wird vorausgesetzt.

2018 VITALFABRIK®
All Rights Reserved. Copyright.
www.VITALFABRIK.com

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Einleitung	5
Wie Ihre verkraampften Hüftbeuger Sie zurückwerfen	5
Der verborgene Überlebensmuskel: Ist er gesund, sind Sie gesund	6
Wie sich langes Sitzen auf Ihre Gesundheit auswirkt	7
Das Problem richtig erkennen	7
Darum reicht “statisches” Dehnen nicht	7
Unsere intensiven Dehnübungen	8
Die “Flow”-Methode	9
Das “Hüftbeuger-Vital-System”	9
Was Sie in diesem Kurs erwartet	9
Das sagen andere über das “Hüftbeuger-Vital-System”	10
Es liegt nun an Ihnen!	

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

sie machen Sport, sie ernähren sich gut und im Grunde tun Sie alles, was Sie gesund und voller Energie halten sollte. Doch es schlummert ein bedrohliches Geheimnis in Ihrem Körper, wodurch Sie sich nicht gut fühlen könnten. Es liegt so verborgen, dass es selbst Ärzte nicht ausfindig machen können. Nahezu jeder ist davon betroffen, unabhängig von Alter und Aktivität. Es hat gravierende Auswirkungen, aber nicht nur auf Ihren Körper, sondern auf Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Es handelt sich dabei um Ihren Hüftbeuger. Unsere Hüftbeuger sind der Kern für jegliche unserer Bewegungen. Sie ermöglichen die Balance, die Fähigkeit zu sitzen, zu stehen, zu drehen, zu gehen, zu bücken und zu beugen. Unsere Hüftbeuger sind das absolute Zentrum. Aus diesem Grund verursachen versteifte und verkrampfte Hüftbeuger viele Probleme, auch bei gewöhnlich aktiven und gesunden Menschen. In einem Moment zeige ich Ihnen, wie die meisten Menschen, die verkrampfte Hüftbeuger haben, aber davon nichts wissen, enden.

Aber zuerst möchte ich mich selber vorstellen. Mein Name ist Louis Kante und ich bin Fitness und Ernährung Enthusiast. In diesem E-Book werde ich Ihnen 10 elementare Übungen zeigen, die Sie brauchen, um Ihren engen Hüftbeuger zu lockern, um die in Ihrem Körper schlummernde Energie freizusetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches und beim späteren Ausführen der Übungen. Und natürlich wünsche ich Ihnen auch das ein oder andere positive „Aha-Erlebnis“.

Mit freundlichen Grüßen
Louis Kante

EINLEITUNG

Der "versteckte Überlebensmuskel" in Ihrem Körper, von den meisten modernen Ärzten übersehen, der bei Millionen von Männern und Frauen für Schmerzen, Übergewicht und Energielosigkeit sorgt...

Mit diesen Übungen können Sie ganz einfach Ihren Überlebensmuskel trainieren. Nach wenigen Minuten werden Sie gravierende Unterschiede verspüren! Ihre Rücken- und Gelenkschmerzen werden endlich beseitigt, Ihre Energie steigt drastisch an und Erkrankungen werden bekämpft und vorgebeugt.

WIE IHRE VERKRAMPFTEN HÜFTBEUGER SIE ZURÜCKWERFEN

Die verheerende Wahrheit ist, dass die meisten Menschen nicht wissen, dass Ihre nerven zehrenden Probleme aus verspannten Hüftbeugern resultieren. Ich konnte mir nie ausmalen, welche Auswirkungen verkrampte Hüftbeuger haben können, bis ich gesehen habe, welche schwerwiegenden Konsequenzen verspannte Hüftbeuger für die Gesundheit haben. Erst dann begriff ich das Ausmaß des Problems wirklich. Ich rede hier nicht nur von leichten Schmerzen - Verkrampte Hüftbeuger haben unzählige verheerende Folgen:

Gelenkschmerzen in den Beinen, dem unteren Rücken oder der Hüfte

- Schmerzhaftes Gehen
- Eine gesperrte Hüfte
- Eine schlechte Haltung
- Unruhiger Schlaf
- Trägheit im Alltag
- Angst
- Verdauungsprobleme
- Ein angeschlagenes Immunsystem
- Kreislaufprobleme
- Mangel an Explosivität im Fitnessstudio oder beim Sport

Kommt Ihnen etwas hiervon bekannt vor? Dann müssen Sie wissen: Sie sind nicht alleine. Viele sind von verkrampten Hüftbeugern betroffen, doch nur die Wenigsten realisieren die Folgen für ihren ganzen Körper. Ich kann es nur wiederholen: Alles läuft über die Hüftbeuger. Ist Ihre Hüftbeugermuskulatur gesund, ist das ein Zeichen für ein Wohlergehen Ihres gesamten Körpers.

DER VERBORGENE ÜBERLEBENSMUSKEL: IST ER GESUND, SIND SIE GESUND

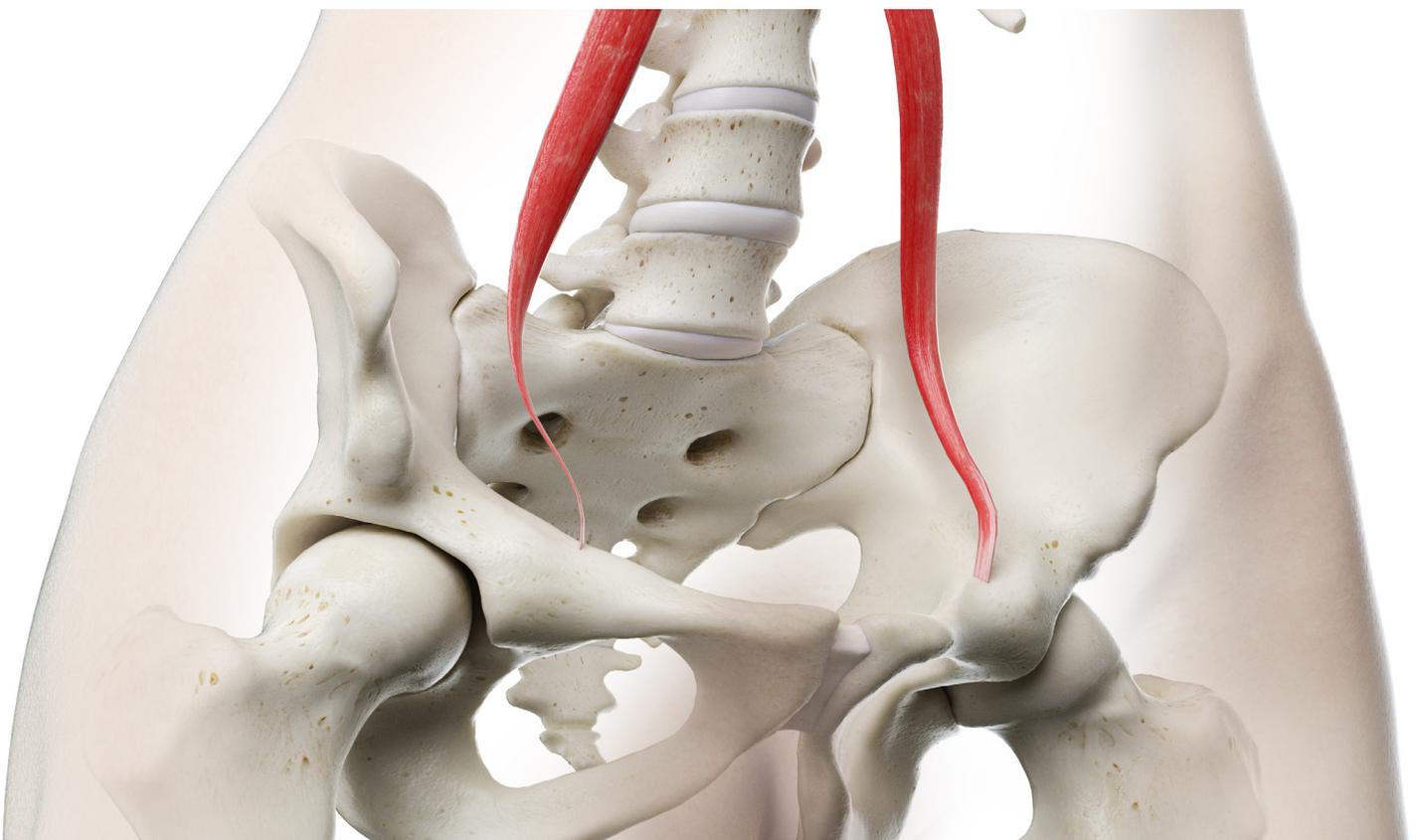
Sie haben noch nie von ihm gehört: der kräftigste und elementarste Muskel Ihres Körpers. Die Hüfte ist das Zentrum Ihrer Bewegungen und das einzige Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper. Die Hüfte ist das Zentrum Ihrer Bewegungen und das einzige Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper. Der sogenannte "Psoas" Muskel ist einer von zwei Muskeln, die zusammen den Iliopsoas bilden. Er sitzt im Kern der Hüfte und wird auch häufig als der „mystische“ Psoas bezeichnet, der uns unglaublich viele wichtige Funktionen ermöglicht. Der Psoas verbindet die Wirbel der unteren Wirbelsäule, geht durch das Becken und schließt über eine Sehnenverbindung am Oberschenkelknochen ab. Auch die Atmung wird durch ihn beeinflusst, da er mit dem Zwerchfell verbunden ist.

Ist die Psoasmuskulatur locker und entspannt, stabilisiert sie die Hüfte, richtet das Becken neutral aus und unterstützt die Wirbelsäule. Der Bauch und die darin gelegenen Organe werden durch ihn gestärkt und beweglicher.

Ein funktionierender Psoas hilft Ihnen

- im Alltag Ihre Höchstleistungen abzurufen
- ungewolltes Körperfett zu reduzieren und
- Ihren Körper und Ihr Gehirn mit neuer Kraft und Energie zu versorgen.

Um es auf den Punkt zu bringen: Der Psoas Muskel ist der Kern Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Auswirkungen Ihres verkrampften, ins Ungleichgewicht geratenen Psoas Muskels spüren Sie Tag für Tag in Ihrem Körper. Und es gibt eine Aktivität, die Ihnen Ihre Energie rauben könnte. Egal ob Hausfrau oder Spitzensportler: Jeder bekommt die durch das Sitzen verkrampfte Psoasmuskulatur zu spüren.



WIE SICH LANGES SITZEN AUF IHRE GESUNDHEIT AUSWIRKT

Weit verbreitet ist das Märchen, dass ein runder Bauch durch eine schwache Gesäßmuskulatur entsteht. In Wirklichkeit aber ist es die verkrampte Psoasmuskulatur, die den unteren Rücken zurückzieht und Ihre Bauchmuskulatur herausdrückt. Ist Ihr Psoas intakt, zieht er den unteren Rücken zurück und den Bauch ein. Das Resultat ist ein schöner, flacher und attraktiver Bauch. Die Psoasmuskulatur ist direkt mit Ihren Instinkten verbunden, indem er sich zusammenzieht, wenn Gefahr in Verzug ist. In Kombination mit Adrenalin soll er in Gefahrensituationen beim Wegrennen helfen oder Sie schützen. Ist er nun dauerhaft verkrampt, signalisiert er so dauerhaft Gefahr und überfordert die Nebennieren. Ihr Körper beginnt sofort Fettreserven anzulegen, da er sofort wieder eine Gefahrensituation erwartet. Haben Sie eventuell Probleme, Gewicht zu verlieren? Dann mag es an verkrampten Hüftbeugern liegen!

DAS PROBLEM RICHTIG ERKENNEN

Sie wundern sich vermutlich, warum Ihr Arzt oder Ihr Physiotherapeut Ihnen noch nichts davon erzählt hat. Das Erkennen von verkrampten Hüftbeugern ist schwierig. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sie es einfach nicht erkannt haben. Die Schwierigkeit, die wahren Ursachen Ihrer Symptome zu ermitteln, sorgt dafür, dass verkrampte Hüftbeuger oft unerkannt und häufig viel zu lange unbehandelt bleiben.

DARUM REICHT “STATISCHES” DEHNEN NICHT

Sie wissen jetzt, dass Sie verspannte Hüftbeuger haben. Der zweite Schritt besteht darin, zu wissen, wie das Problem gelöst werden kann. Der ein oder andere Experte auf YouTube möchte Ihnen weiß machen, dass sich Ihr ganzes Problem durch ein paar statische Dehnübungen einfach in Luft auflöst. Der nächste wiederum lässt Sie glauben, dass man nur ein wenig auf einem Tennisball rumrollen braucht. Doch ein Tennisball und eine Schaumrolle reichen nicht aus, um Ihre Psoasmuskeln zu lösen. Sie würden die Situation eventuell sogar verschlimmern. Der Grund, warum so viele Leute Ihr Hüftbeuger-Problem nicht lösen können, ist, dass er ziemlich schwer zu erreichen ist und dementsprechend auch nicht einfach trainiert werden kann. Sie können den Psoas nur aus verschiedenen Richtungen und mit verschiedenen Techniken ansteuern, um ihn wirklich zu lösen. Sie können sich Ihre Psoas als eine Art Zahlenschloss vorstellen. Es hat mehrere Nummern, die es öffnen werden, jedoch nur in der richtigen Reihenfolge. Durch einige spezielle Dehnübungen können Sie Ihre Hüftbeuger, Ihren Rücken und Ihre Beine (er)lösen.

UNSERE INTENSIVEN DEHNÜBUNGEN

Die Tiefendehnung:

Bei dieser Technik aktivieren Sie einen bestimmten Muskel, um den darunter verborgenen Muskel zu entspannen und zu lockern.

Die dynamische Dehnung:

Hier aktiviert man den Muskel um einem Gelenk und bewegt dieses Gelenk in einer vollen Streckung auf eine progressive Weise. Das führt zu einem vergrößerten Bewegungsbereich des Gelenks, einem aufwärmen des Muskels um das Gelenk und eine bessere Durchblutung am Gelenk.

Die Stabilitätsübung:

Mit diesen Übungen zielen wir auf den Muskel in allen verschiedenen Bewegungsstadien ab, sodass Kern- und Bauchmuskulatur eine gute Aktivität, Ausdauer und Kraft bekommen sowie unnötige Belastungen der Gelenke vermindert.

Die Mobilitätsübungen:

Bei dieser Übung wird sich auf die Gelenke konzentriert und führt Bewegungen aus, die zur Verbesserung der Gelenkfunktion führen.

Die Fasziendehnung:

Eine einzigartige Technik, mit der wir direkt auf das tiefe Gewebe um den Muskel herum abzielen und dabei die Faszien weiten und auflockern.

Die wenigsten Leute verstehen, welche unangenehmen Auswirkungen dieses Gewebe auf den Körper haben kann. Weil wir den ganzen Tag sitzen, funktionieren viele unserer Muskeln nicht richtig. Mit dieser Technik fokussieren wir uns auf diese inaktiven Muskeln, aktivieren diese und verhelfen dem Körper so zu spürbar mehr Effizienz. Nun haben Sie die Techniken kennengelernt, die Ihre verkrampten Hüftbeuger entsperren können. Nun bleibt die Frage offen, in welcher Reihenfolge man diese anwenden muss, um den Psoas wirklich effektiv zu erreichen und zu lösen. Das Lösen des Hüftbeugers muss wie der Zusammenbau eines Möbelstücks in der richtigen Reihenfolge geschehen. Wenn Sie diese Reihenfolge nicht einhalten, also die falschen Muskeln zuerst lösen wollen, machen Sie es womöglich nur noch schlimmer. Viele Leute glauben, Sie müssen die Schmerzen und Probleme den Rest ihres Lebens ertragen, nur weil sie diesen Fehler begangen haben und keine Besserung spüren. Aber nichts zu tun und zu hoffen, dass sich das Problem von alleine in Luft auflöst, ist genauso fatal und verschlimmert die Situation.



DIE “FLOW” - METHODE

Die “Flow”-Methode aktiviert bei effektiver Ausführung den natürlichen Heilungsprozess und gibt Ihnen gleichzeitig mehr Energie und steigert die Vitalität erheblich. Einige dieser Techniken waren mir bereits bekannt, entscheidend war aber die bestimmte Abfolge, die Sequenz, durch die meine Muskeln, Faszien, Bindegewebe und meine Gelenke gelöst wurden. In wichtigen Regionen wurde meine Durchblutung durch die Sequenzen erhöht und diese so von Milchsäure und Entzündungen gereinigt.

DAS “HÜFTBEUGER-VITAL-SYSTEM”

Das “Hüftbeuger-Vital-System” ist ein für Sie einfach anzuwendendes Programm, mit dem Sie noch heute Ihren Hüftbeuger lösen können - Für mehr Energie, Vitalität und Ihre Gesundheit. Wir haben ein großartiges Programm entwickelt, welches für jeden Anfänger geeignet ist.

10 optimal ausgewählte Übungen inklusive Tiefendehnung, dynamischem Dehnen, Stabilitätsübungen, Mobilität Übungen, aktivierenden Bewegungen und Faszien Dehnen sind in dem Sequenzen-Programm enthalten. Sie sind so gewählt, dass sie super simpel sind.

WAS SIE IN DIESEM KURS ERWARTET

Wir haben diese 10 Videos mit Erklärungen über die richtige Ausführung und das genaue Anzielen des schwer zu erreichenden Psoasmuskels erstellt. Das Programm ist in 2 Bereiche unterteilt:

Der erste ist ein Coaching-Anleitung-Video, in dem unsere Coaches mit Ihnen im Detail durch jede Übung gehen, Ihnen erklären, warum Sie die Übungen machen, wie Sie sie am besten ausführen und wie es sich anfühlen sollte.

Das zweite Video ist im Mitmach-Format, sodass Sie alle Übungen ohne Unterbrechungen durch Erklärungen ausführen können.

Außerdem bekommen Sie zu den Videos eine hilfreiche Anleitung als E-Book. Sie erhalten hier eine zielgenaue Anleitung, in der Sie mehr über den Psoas Muskel und über die Auswirkung der Verkürzung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen erfahren. Darüber hinaus enthält sie detaillierte Beschreibungen jeder Übung.

Sie können die Schäden Ihrer Hüftbeugemuskulatur rückgängig machen, indem Sie die Grundlagen verstehen. Nur so können Sie Ihrem Körper dabei helfen, sich zu heilen. Aber aufgepasst: Das Ganze ist nicht für jeden. Das Thema ist kompliziert und für Sie vielleicht nicht ganz zu durchschauen. Aus genau diesem Grund haben wir das „Hüftbeuger-Vital-System“ auf die für Sie wirklich wichtigen Aspekte beschränkt, die Ihnen zu schnellen, nachhaltigen Resultaten verhelfen. Ich garantiere Ihnen, dass

Sie kein einfacheres Programm finden, in dem Sie Schritt für Schritt an die Hand genommen werden und welches Sie ganz einfach in Ihrem Tagesrhythmus oder Ihrem Training integrieren können.

DAS SAGEN ANDERE ÜBER DAS “HÜFTBEUGER-VITAL-SYSTEM”

Stefan [REDACTED]

5. Januar 2018 um 16:16

Dehnung-Feedback

An: VITALFABRIK



Hallo Leute,

erstmal vielen Dank für Eure Übungsvideos! Daumen hoch!

Seit nunmehr 3 Tagen mache ich die Übungen zur Lösung des Hüftbeugers.

Seit Jahren plagten mich Schmerzen im Lenden- und Hüft erleichtert so sehr, dass ich morgens 30 Minuten brauchte, um erstmal halbwegs gerade stehen zu können. Neben einem Hohlkreuz und einer leicht verschobenen Hüfte von Kind an, hat die falsche Schlafhaltung, neben dem Bürojob, deutlich zu beigetragen.

Ich hätte niemals damit gerechnet, dass diese Übungen bereits nach der ersten Anwendung zu einer kurzzeitigen Beschwerdefreiheit führen.

Eben habe ich die Übungen, zusammen mit den vorhin erworbenen Nacken- und Rückenübungen wiederholt und fühle mich gerade wie neu geboren!

Meine Dankbarkeit kann ich mit Worten hier nicht wiedergeben!

Ein dickes, fettes DANKE!!!

Viele "gedehnte" Grüße
Stefan



**VITALFABRIK® eine Marke der
Lommerce GmbH**

Höchster Bahnstraße 2a
65929 Frankfurt am Main
www.lommerce.com
support@lommerce.com