HEIKE MAYER

Levantarse en forma

4 minutos de ejercicios para aquellos, que desean mantenerse y o ser activos

HEIKE MAYER

Impressum:
Mayer, Heike:
„Levantarse en forma“
Weil der Stadt, 6/2011

Los derechos de autor pertenecen al autor:
Heike Mayer, Stuttgarter Str. 58
71263 Weil der Stadt
www.heikemayer.de
Fotos: www.tombloch.de
Primera edición: 12/2010
ISBN 978-3-00-034677-4

Levantarse en forma

4 minutos de ejercicios para aquellos, que desean mantenerse y o ser activos

Libro escrito por **Heike Mayer**
con ilustraciones de **Tom Bloch**

HEIKE MAYER

Cuatro minutos de ejercicios para deportistas y para haraganes

En la vida moderna no solemos utilizar muchos de nuestros músculos. Muchas enfermedades se originan debido a un desequilibrio en nuestro sistema muscular, tanto por posturas en la profesión o en el deporte. Como prevenir!.

El secreto está en la regularidad. Los ejercicios que proponemos en este libro se pueden realizar siempre y en cualquier lugar. No se necesita ayuda ninguna, inclusive lesiones leves o lastimaduras no son un impedimento para poder realizarlos. Es por eso que estos ejercicios son muy practicos. Ustedes experimentarán una enorme sensación de mejoría.

En tan **solo 4 minutos** todo el cuerpo se pone en movimiento y se prepara para la labor diaria. Estos ejercicios sencillos se pueden realizar a cualquier edad sin preparación previa. Si Usted tiene alguna enfermedad o lesión muscular, por favor pregunte su terapeuta cuales de estos ejercicios le son posibles de hacer. Nunca trabajen los músculos sobrepasando la barrera del dolor Si tienen dolores, por favor consulten a su medico o terapeuta.

Estos 4 minutos de ejercicios les ofrece:

- Mantenimiento y control de la movilidad
- Mejoría si sus movimientos son limitados
- Tonificación de la musculatura

Que los disfruten y tengan buena salud
son los deseos de *Heike Mayer*

HEIKE MAYER

Empecemos!

El despertador suena. Para los primeros ejercicios no necesitan ni siquiera abrir los ojos.

En este momento, les explicaré el efecto a producir.

HEIKE MAIER

E1

1. Masaje de las cejas

Tomando las cejas entre el dedo pulgar y el índice, masajeen sin tirar de los pelos.

La corriente energética del cuerpo se pondrá en funcionamiento, se favorecerá la circulación a nivel de la frente.

E2

2. Masajear los músculos de la mandíbula

Coloque la punta de sus dedos debajo del cuello y masajee delicadamente sus mandíbulas.

Los músculos de las mandíbulas se aflojarán evitando tensiones en la columna a nivel del cuello. El torso y los hombros se extenderán y así se reducirán tensiones a nivel de la pelvis.

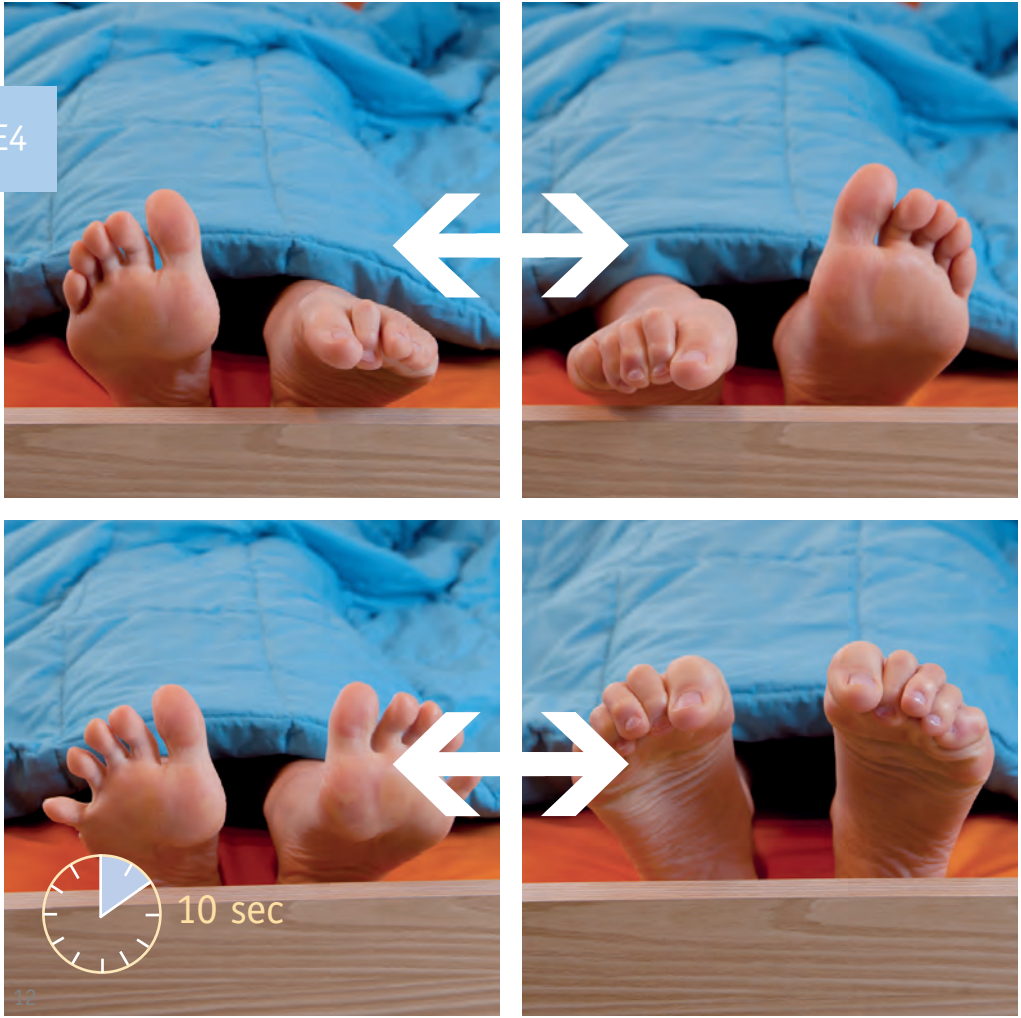
E3

3. Masajear el pabellón de la oreja

Amasar suavemente el pabellón de la oreja con los dedos pulgar e índice.

Este ejercicio mejora la corriente energética de todo el cuerpo y favorece la circulación. Ustedes notarán que se siente rápidamente más despiertos.

E4



4. Movilizar los dedos de los pies

Balanceen varias veces los dedos de los pies hacia adelante y hacia atrás, como si los cerraran y abrieran, zangoloteándolos cuantas veces lo deseen.

Cuando los dedos de los pies se ponen en movimiento, se mejora el levantarse y el andar. Tambien, a través de los puntos de reflejo que hay en los dedos de los pies se aflojan tensiones en la parte del cuello y los hombros.

HEIKE MAIER

E5

5. Hacer movimientos circulares con los pies

Realicen círculos con ambos pies, tres veces hacia la derecha y tres veces hacia la izquierda.

Así se mejora la movilidad y estabilidad de las articulaciones. Esto se produce a través de las zonas de reflejo de la pelvis, donde tambien se observará más movilidad.

HEIKE MAIER

E6

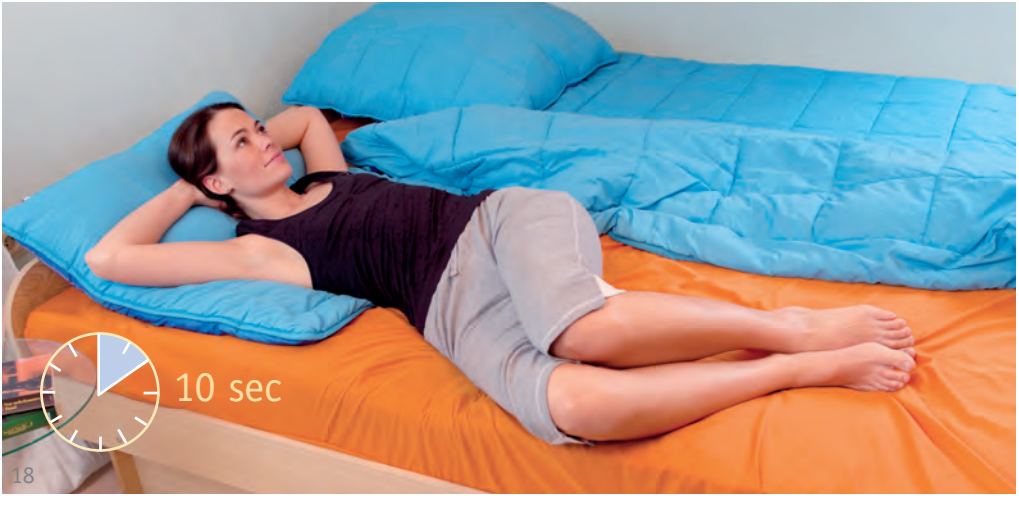
6. Estirar las piernas

Coloque sus brazos, si es posible, debajo de la cabeza, y estiren sus piernas, una despues de la otra tres veces cada una, desde la pelvis hacia los pies de la cama.

Este ejercicio moviliza toda la espalda y puede evitar el lumbago. La pelvis y la columna vertebral en la cadera se moverán y estirarán.

HEIKE MAIER

E7



7. Dejar caer las rodillas

Subir las rodillas, manteniéndolas cerradas, haciéndolas caer girando alternadadamente tres veces, una vez a la derecha y otra a la izquierda.

La musculatura de la espalda y cadera se extenderá suavemente, volviéndose más dinámica.
A través del movimiento giratorio se aflojan las vertebras lumbares.

HEIKE MAIER

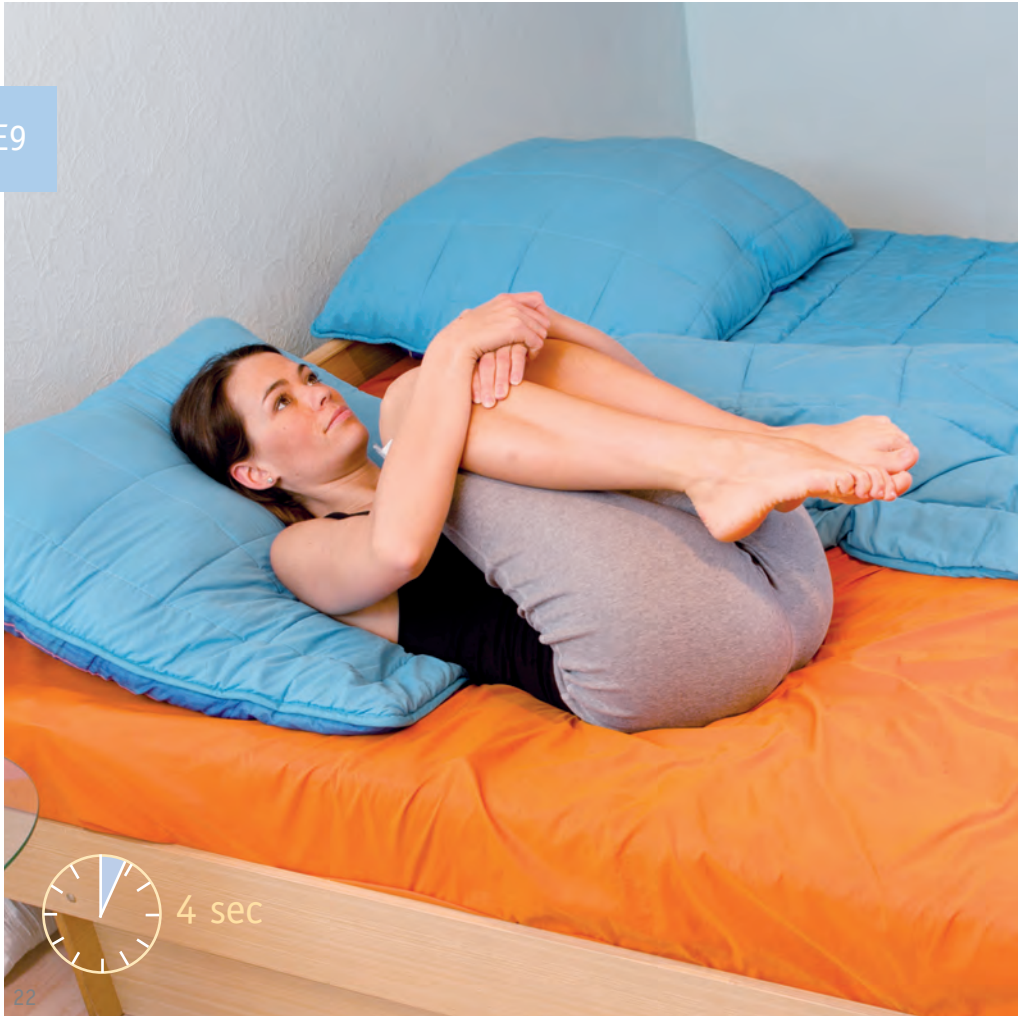
E8

8. Ensanchar las piernas

Junte la planta de los pies dejando caer las rodillas tres veces hacia afuera.

Aquí se pondrán en movimiento dos músculos, que normalmente suelen ser muy cortos. Se trata de los músculos de la parte interna de la entrepierna. Si estos músculos son muy cortos, provocan problemas en las rodillas y cadera.

E9



9. Sostener las piernas

Contraer las piernas hacia el cuerpo, abrazándolas y respirando dos veces mientras las sostenemos.

La espalda, la parte delantera de las entrepiernas y la parte superior de los brazos se extenderán y la digestión se mejorará.

E10

10. Hombros hacia abajo

Siéntese en el borde de la cama y lleve los hombros tres veces hacia abajo. Notará que los músculos se aflojan – sobre todo si durante el sueño los han mantenido hacia arriba.

El cuello y los músculos del torso se moverán y extenderán suavemente. Debido a que el Meridiano de la digestion pasa por los hombros, se mejorará aquí tambien la digestion.

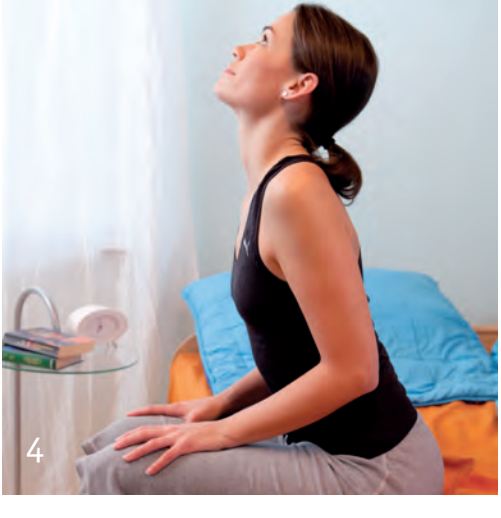
E11

11. Girar los hombros

LLeve la cabeza hacia abajo, manteniéndola tranquila comience a girar los hombros, tres veces hacia adelante y tres veces hacia atrás. Cuidado: la cabeza debe quedar quieta, solo los hombros se mueven.

Las articulaciones de los hombros se moverán suavemente y los músculos de la parte de los hombros y cuello pueden aflojarse.

E12

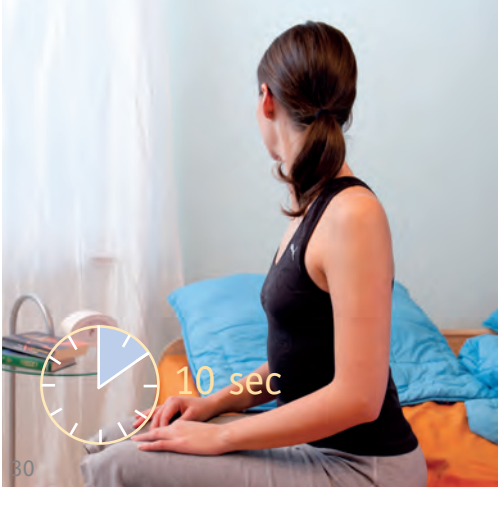


12. Serpentear

Llevar la cabeza hacia adelante seguido por los hombros y la espalda superior. Vuelva a la posición inicial de nuevo, de manera que su espalda quede derecha.

Los músculos del torso superior se moverán más fácilmente y la columna vertebral se estirará suavemente.

E13



13. Si/No

Lleve la rodilla hacia el pecho, entonces mueva lentamente la cabeza hacia atrás, como si quisieran decir si. Miren hacia la derecha y despues a la izquierda sobre los hombros lo más que sea posible, pero sin generar problemas.

Estira los hombros y el cuello y mantiene la flexibilidad de las vertebras del cuello.

HEIKE MAIER

E14

14. Cabeza sobre los hombros

Gire la oreja izquierda hacia su hombro izquierdo, despues la oreja derecha hacia el hombro derecho. Cuidado: no girar el hombro hacia la oreja, sino llevar la oreja hacia abajo.

Además de extender la nuca y los hombros, extiende los músculos del cuello. Aunque al comienzo se logren pocos centímetros,- al repetirlo regularmente se mejorará con el tiempo.

HEIKE MAIER

E15

15. Aplaudir en silencio

Doble los brazos, llevando los codos hacia el torso, y en esta posición separar los brazos hacia afuera y hacia adentro 10 veces.

Los músculos de los brazos y hombros se extenderán suavemente y la movilidad de las articulaciones de los hombros mejorarán.

HEIKE MAIER

E16

16. Extender el torax

Abrir los brazos con las manos abiertas y las palmas de las manos hacia atrás, manteniéndose en esa posición durante dos aspiraciones.

Así se extienden suavemente las partes internas de los brazos, sus manos y los músculos del torax, Esto favorece la circulación y afloja tensiones.

HEIKE MAIER

E17

17. Saludo del sol

Colocar el codo izquierdo sobre la rodilla izquierda, el brazo derecho hacia el pie izquierdo. Al aspirar llevar el brazo derecho en dirección al techo. Sostener la respiración dos veces y regresar el brazo con la expiración. Repetirlo tres veces, y despues cambiar al otro lado.

El torso, los brazos y los hombros se extenderán y se mantendrán flexibles.
La respiración profunda provoca mejor oxigenación en la sangre.

HEIKE MAIER

E18

18. Salir caminando

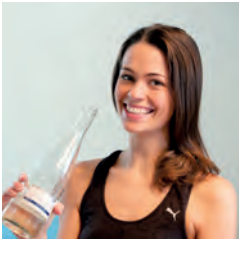
Caminen en forma activa en una baldosa, moviendo los brazos.

La musculatura de los pies y dedos, así como la de la pantorrilla se extenderán y mantendrán flexible. La circulación se mejorará, ya que a traves de los puntos reflejos se produce un masaje de todo el cuerpo

Listo!

En solo 4 minutos
han hecho algo
bueno para su
cuerpo y el día
puede empezar!

Todavía un par de consejos...



- *Alégrense por cada día que empieza*, aunque nos resulte difícil y lo tengamos que simular. Cuando estén frente al espejo, levanten los labios hacia arriba y ríanse con fuerza. Eso provoca que el cuerpo produzca hormonas que le harán sentirse feliz durante el día.

- *Beba suficiente agua*. 35 ml por kilo de peso, si suda mucho, aun mas.

- *Coma lo que le hace bien*, no solo porque es saludable. Lo importante es sentir que es lo que le hace bien.

- Tómese diariamente *5 minutos de tiempo*.

Sobre almohadas y colchones: Cada persona necesita algo diferente, para sentirse bien y para recuperarse.Yo, por ejemplo necesito una almohada de tamaño mediano, que pueda mover como quiera. Dabajo del abdomen coloco un almohadón de escanda, porque me gusta dormir de costado. Si no, el abdomen cae hacia adelante al dormir y me da dolor de espalda. Hay solo un consejo: pruebe lo que a Usted le resulta agradable.

Lo más importante es en qué *estado anímico* vamos a la cama. Cuantas preocupaciones y tensiones nos acompañan al ir a dormir. Deberíamos dejar fuera, todo lo que durante la noche no podemos resolver(con ejercicios es posible). Vale la pena, liberarse de las preocupaciones, de modo de poder despertar sin tensiones a la mañana siguiente.

Sobre mi trabajo

Desde hace 30 años me he ocupado de las reacciones que se producen en el cuerpo al hacer deportes. Primero, como atleta, despues como madre, entrenadora, enfermera y finalmente homeópata y consejera de deportistas profesionales. Segun mi experiencia es sumamente importante que los músculos se mantengan flexibles y no que se endurezcan debido a posiciones falsas.

Solamente una musculatura flexible y sin tensiones permitirá una movilidad sin dolores hasta avanzada edad. Posiciones erróneas en la oficina o hacienda deportes suelen provocar daños musculares. Los músculos y articulaciones trabajan todo el día, por lo cual se provoca un desgaste que al final provoca dolor y falta de movilidad.

Mi trabajo consiste en llevar el peso que cargan nuestras articulaciones a un estado de equilibrio. Ademas utilizo una técnica no agresiva “chiroenergética” que interviene directamente en el aparato muscular. Ya en los comienzos de mi profesión, tomé

contacto con la “microacupuntura”, la cual funciona con ayuda de agujas muy finas que se utilizan para aflojar tensiones en los músculos. En tantos años de trabajo llegué a la conclusion de que yo puedo provocar esos impulsos que haría la aguja, sin necesidad de utilizarlas, utilizando tambien otros métodos como por ejemplo el masaje de pies, terapia con colores y aromas. Lo que yo mas he desarrollado es la “chiroenergetica” que es un método delicado, suave de aflojar las articulaciones y ponerlas en movimiento, disminuyendo dolores (www.chiroenergetik.de)

Para que no sea necesario el tratamiento, podemos prevenir con 4 minutos de ejercicios diarios de mi método “Levántense bien de la cama”- otra vez les deseo mucho éxito y que lo disfruten

Heike Mayer

Sobre mis Wellness-Produkte

Wellness Spray „libera tensiones“

Este Spray fue realizado a bas de aceites etéreos y esencias de flores.

Utilizar entensiones de todo el cuerpo.

Simplemente colocarlo sobre la ropa.

Cuidado con telas especiales.

Wellness-Spray „Deporte”

Tambien hecho por mi y puesto a prueba, es el mejor Spray para lastimaduras y hematomas.

Utilizar solo en lastimaduras cerradas.

Provoca los vasos se cierren.

Se puede utilizar directamente sobre la piel.

Belly-Turtle – „Bauchkröte“
Aparato para trabajar los músculos del abdomen

Dado a que los dolores de espalda se deben a que los músculos del abdomen no están estirados, hemos creado un aparato que ayuda a extender los músculos abdominales sin provocar riesgos. Naturalmente tambien se puede utilizar una torre de libros en lugar de este aparato „Bauchkröte“, aunque con la „Bauchkröte“ se logra un resultado mejor y es más fácil de utilizar.

La forma anatómica que toma el aparato se utiliza 15 segundos por día, colocando el abdomen sobre esa especie de esponja anatómica, la cual logra un relajamiento de la musculatura de la espalda, hombros, cuello y cadera.

Quiero agradecer a todos los que ayudaron a la realización de este libro:

Tom Bloch (Fotos)
Ana Maria Bohorquez, Sheila McBride (Traducción)
Bernd Janik (Redactor)
Sandra Opizzo (Fisioterapeuta)
Tanja Pomereinke (Modelo)
Edmund Reinbold (Coordinador)
Ute Schöllhammer (Preparación de texto)
Elke Werner (Lektorat)
Stefan Werner (Layout)
A todos mis hijos gracias por ayudarme a realizar esta idea.

HEIKE MAIER

www.heikemayer.de

ISBN 978-3-00-034677-4
€ 8,95

HEIKE MAYER

9 783000 346774