



*Ki-Do*

DIE TÄGLICHEN  
*8 Ki-Do's*



VITALCOACHING  
MIND - MOVE - FOOD

# DIE TÄGLICHEN 8 KI-DOS

- Das Programm von KIDO Lifemanagement zur **Entschleunigung** und **Resourcenaktivierung** im Alltag
- Ein **auf die Person abgestimmtes** Bewegungs-, Energie- und Mentaltrainingsprogramm
- Sanfte **Bewegungs- & Meditationsformen** und Atmungstechniken zur Beruhigung, Energiegewinnung und zum Spannungsabbau
- einfach, praktisch, ganzheitlich und **für Sie** maßgeschneidert

## NUTZEN

### Gesund bleiben und Ressourcen gewinnen

Freisetzung von psycho-physischer Ressourcen im Alltag zur Bewahrung der gesunden Mitte, trotz des modernen stressreichen Alltages.

- "bewegter Alltag"
- "Kurzoasen im Alltag" zur Erholung
- Bewusstseinskultivierung eines gesunden Lebensstils

## METHODE

### Die eigene Stressspirale erkennen, umkehren und nutzen

Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch, werden die 8 KIDOs für jede/jeden individuell erarbeitet und in darauffolgenden Übungseinheiten optimiert:

- nützliche KIDO Bewegungen für den Alltag
- Energiegewinnung durch KIDO Atemtechniken
- Meditationstechniken, um das Gehirn zu entschleunigen
- Mentaltraining mit Affirmationen als Treibstoff der Gedanken

### Ein Bewegungssystem nach sportwissenschaftlichen Kriterien:

- Mobilisierung aller Gelenkssysteme
- Kräftigung & Dehnung der wichtigsten Haltemuskulatur
- Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem
- Übungen für ein ökonomisches Atemminutenvolumen
- Energieübungen als Nahrung für das GEKO System
- Techniken zur psychophysischen Erholung

## ZIEL

### Selbstvertrauen und Energie

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Verstehen Ihrer Stressdynamik und wecken Ihrer eigenen Heilungsressourcen im GEKO-System (Geist & Energie & Körper & Organismus). Die Übungen sind ein „tägliches, kleiner Kurzausflug“ - eine Oase zum Energietanken um den Herausforderungen des Alltages zu trotzen.



© WavebreakMediaMicro/Fotolia





# PERSÖNLICHER BODY SCAN PASS



Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Größe (in cm): \_\_\_\_\_

## Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?

Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse benötigt der Körper in etwa zusätzliche 100 Kalorien pro Tag. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.

## Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwerts wichtig?

Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform. Der Körperbauwert bietet eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.

**Grundumsatz in kcal:** Die Menge Energie, die der Körper in völliger Ruhe verbraucht, um Körpertemperatur und Zellvorgänge aufrechtzuerhalten. Addiert man dazu die für die körperliche Betätigung notwendige Energie, ergibt sich daraus der Energiebedarf des Körpers.

**Stoffwechselalter:** Der Gesamtumsatz nimmt ab dem Alter von 16>/17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper derzeit entspricht.

## Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig?

Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter, dann muss der Grundumsatz erhöht werden. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung und Optimierung der Ernährung durch Nahrungsergänzung (vor allem der Erhöhung des pflanzlichen Proteins in der Ernährung), wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter senkt. Das Stoffwechselalter sollte tiefer als das tatsächliche Alter, aber das Alter von 40 nicht überschreiben.

## Knochenmasse:

Frauen		
Unter 50 kg	50 kg bis 75kg	75 kg und mehr
1,95 kg	2,40kg	2,95kg
Männer		
Unter 65 kg	65 kg bis 95 kg	95 kg und mehr
2,65 kg	3,29 kg	3,69 kg

## Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.



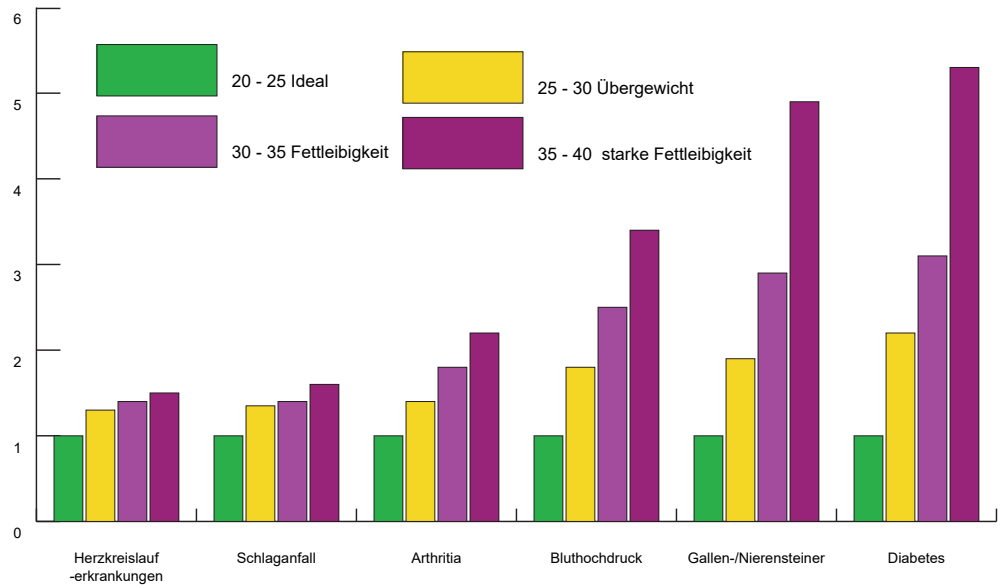
Termin	Gewicht KG	Fettanteil %	Wasser %	Muskel-Masse KG	Body-maßindex BMI	Tages-Kalorien-verbrauch	Stoff-wechsel-alter	Knochen-masse KG	Organ-fett

**Körperfettanteil:**

Frauen				Alter	Männer			
Sehr gut	Gut	Mittel	Schlecht		Sehr gut	Gut	Mittel	Schlecht
18,2	22,1	25,0	> 29,6	20 - 24	10,8	14,9	19,0	> 23,3
18,9	22,4	25,4	> 29,8	25 - 29	12,8	16,5	20,3	> 24,3
19,7	22,7	26,4	> 30,5	30 - 34	14,5	18,0	21,5	> 25,2
21,1	24,0	27,7	> 31,5	35 - 39	16,1	19,3	22,6	> 26,1
22,6	25,6	29,3	> 32,8	40 - 44	17,5	20,5	23,6	> 26,9
24,3	27,3	30,9	> 34,1	45 - 49	18,6	21,5	24,5	> 27,6
25,2	28,2	31,8	> 35,1	50 - 54	19,2	22,1	25,1	> 28,2
26,6	29,7	33,1	> 36,2	55 - 59	19,8	22,7	25,6	> 28,7
27,4	30,7	34,0	> 37,3	60 +	20,2	23,3	26,2	> 29,3

Für Sportler (im Athletik Modus gemessen) mit einem Trainingsaufwand von 8 bis 10 Stunden pro Woche gelten Werte von: Frauen 11 bis 18 % Männer: 5 bis 15 % (Universität Campbridge, 1999) Die Richtwerte bassieren auf der Mortalität (Lebens-erwartung)

Viszeralfett: (Fett um die Organe)		Wasser:	
1 bis 4	gut	Frauen:	50 % - 55 %
5 bis 8	mittel	Männer:	60 % - 65 %
9 bis 12	schlecht	Kinder:	65 % - 75 %
ab 13	alarmierend		



Quelle: Lewin Group Analysis of CDC data, National Geographics, Aug. 2004, S. 94

# DIE TÄGLICHEN










# 8 Ki-Do's

Gesäß und Rücken



© michaeljung/Fotolia

Meine täglichen  
KI-DO Übungen


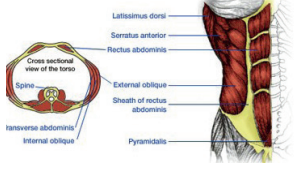



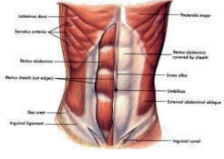


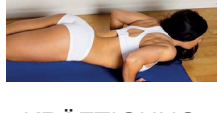
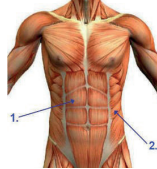


 <b>KRÄFTIGUNG</b> von Gesäß und Rücken	 Quadratische Lebertruppe	
 <b>MOBILISIERUNG</b> des Rücken	 	
 <b>DEHNUNG</b> des Rücken	 	
 <b>KRÄFTIGUNG</b> von Gesäß und Rücken		
 <b>KRÄFTIGUNG</b> des Rücken		
 <b>KRÄFTIGUNG</b> von Gesäß und Rücken		


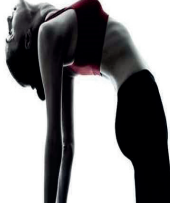
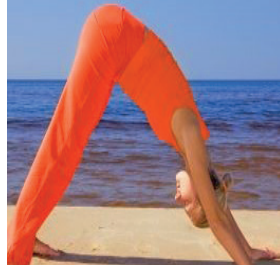


DIE TÄGLICHEN 8 Ki-Do's

# Bauchmuskeln/Oberkörper

# Dehnungsübungen

 <p>KRÄFTIGUNG von Bauchmuskeln 1</p>		
 <p>KRÄFTIGUNG von Bauchmuskeln 2</p>		
 <p>KRÄFTIGUNG von Bauchmuskeln 3</p>		
 <p>KRÄFTIGUNG von Oberkörpermuskeln</p>		
 <p>KRÄFTIGUNG von Oberkörpermuskeln</p>		
 <p>KRÄFTIGUNG von Oberkörpermuskeln</p>		

 <p>DEHNUNG Brustbereich</p>	<p>Flankendehnung</p> 	
 <p>DEHNUNG von Brust und Bauchmuskeln</p>	<p>Nackendehnung</p> 	
 <p>DEHNUNG von Rückmuskeln</p>	<p>Rückseitendehnung</p> 	



Tägliches KI-DO 1

Tägliches KI-DO 2



Tägliches KI-DO 3

Tägliches KI-DO 4



DIE TÄGLICHEN 8 *Ki-Do*s



Tägliches KI-DO 5

Tägliches KI-DO 6



DIE TÄGLICHEN 8 *Ki-Do*s

Tägliches KI-DO 7

Tägliches KI-DO 8



DIE TÄGLICHEN 8 *Ki-Do*s

## Prinzipien der richtigen Hebetchnik:



- Auf sicheren Stand achten!
- So nah wie möglich zum Objekt!
- Zur Unterstützung des Rücken immer „Bauchpresse“ anwenden.
- Last sicher greifen, nach Möglichkeit immer mit beiden Händen.
- Aus der Hocke, mit den Beinen heben (aber nur so tief gehen, wie nötig).
- Mit gestrecktem, flachem Rücken heben und tragen.



- Nie mit dem Rücken verdrehen, sondern mittels Beinschritten!



- Last nahe am Körper halten.
- Auch für das Absetzen von Lasten gilt: In die Knie gehen und Rücken gerade halten!



## Initiator und Supervisor Mag. Haris G. Janisch

Mag. Haris G. Janisch  
Obmann Verein KI-DO  
Praxis & Vereinszentrum  
Murlingengasse 44/3  
1120 Wien  
+43 0 664 341 77 14  
info@kido.at  
www.kido.at

- Sportwissenschaftler
- Psychosozialer Berater
- Supervisor
- Univ. Lektor SPORTUNI Graz
- Personal COACH für Bewegung, Lebensstil & Mentaltraining

Gewerberechtlich befugt zur psychosozialen und sportwissenschaftlichen Beratung nach GEWO § 119



*Bei den täglichen 8 Kidos geht es um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte entsprechend einem modernen Lebensrollenmanagement zur Steigerung der eigenen Resilienz. Sportwissenschaftlich betrachtet gilt der Grundsatz: gesunde Lebensgewohnheiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit langanhaltender Gesundheit bis ins hohe Lebensalter.*

Mag. Haris G. Janisch



DIE TÄGLICHEN 8 Ki-Do's



# Ki-Do

Ihr persönlicher VITALCOACH:



**Impressum/Medieninhaber:**

**Mag. Harlad G. Janisch**

**Inhaber und Begründer von KI-DO**

Obmann des Vereins KI-DO Selbstschutz und Life-Management ZVR 290499983

Vereinssitz: Murlingengasse 44/3, 1120 Wien

Tel.: +43 0664 341 77 14

Mail: [info@kido.at](mailto:info@kido.at)

Grafik: gocreate! e.U., Wien

Foto 1. Seite: © Maridav/Fotolia