

Schön dass Sie hier angekommen sind,

denn das bedeutet dass Sie entschlossen sind sich den Start zu mindestens erst einmal anzusehen und ich bin sicher, dass Sie auch beginnen werden.

Bei allem Enthusiasmus, fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten ob es Einwände gegen ein solches Trainingsprogramm gibt!

Um den armen „Schweinehund“, der angeblich alle Ansätze sabotiert, sollten Sie sich keine Sorgen machen, denn bei genauer Betrachtung stellt sich heraus, dass Sie selbst hinter diesem ominösen Motivationsfeind stecken. Also Sie selbst entscheiden ob dieser Hund beißt oder nicht. Der Sportwissenschaftler Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Sporthochschule Köln, sagt dazu: „Ausreden gelten nicht: Wer sich jetzt keine Zeit für Bewegung nimmt, wird später umso mehr Zeit mit seinen Krankheiten verbringen müssen“.

Also mutig voran.

Zum Beginn sollten Sie sich kleine Ziele setzen und nicht übertreiben.

Es wäre absolut kontra produktiv sich auszupowern. Wir betreiben keine Meisterschaft, auch nicht gegen sich selbst. Wer am Ende der Übungen erschöpft ist, wird müde, unzufrieden und hat keinen Spaß mehr weiter zu machen.

Die besten Erfolgsaussichten hat man, wenn das Training mit dem Gefühl beendet wird: „Ich könnte noch weitermachen“. Dieses Gefühl der "subjektiven Unterforderung" steigert die Motivation für das Training von Morgen.

Wichtig ist bei allen Übungen, dass sie langsam und bewusst ausgeführt werden. Spüren Sie den Empfindungen und Bewegungen Ihrer Muskeln hinterher und genießen Sie, dass Sie etwas Gutes für sich tun. Immer mit dem Belasten der Muskulatur einatmen und mit dem Entlasten langsam gegen die leicht aufeinander liegenden Lippen ausatmen.

Beginnen wir mit ganz einfachen, langsamen Übungen.

Jede Übung besteht aus 12 Wiederholungen.

Bestimmen Sie selbst wie viele Übungen Sie machen wollen.

Im Teil 1 haben wir vom Zähneputzen gesprochen, fangen wir einfach dort an.

Stellen Sie sich beim Zähneputzen nur auf ein Bein, halten Sie das Gleichgewicht und wechseln Sie nach gefühlt einer Minute von einem Bein auf das Andere. Erkennen Sie dass Bewegung, Atmung und Entspannung ganz eng zusammenspielen. Schauen Sie in den Spiegel, machen Sie Faxen, denn Gesichtsgymnastik kann sehr effektiv sein, da wir gerade dort sehr viele Sensoren haben die gute Laune bewirken.

Suchen Sie sich (natürlich ohne Zahnbürste) einen Halt und bewegen Sie ein gestrecktes Bein, nach vorne hoch, dann das Gleiche nach hinten, Wechseln Sie nach 12 Abläufen das Bein, Steigern Sie langsam die Höhe.

Stellen Sie sich auf ein Bein und versuchen Sie so lange wie möglich die Balance zu halten. Erinnern Sie sich an den Flieger aus Ihrer Kindheit und versuchen Sie so lange wie möglich zu „fliegen“. Denken Sie daran das Bein zu wechseln.

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, Die Fußspitzen sollten ca. 60 cm von der Wand entfernt sein. Stemmen Sie Ihre ausgestreckten Arme etwa auf Schulterhöhe nach vorn gegen die Wand. Nun lassen Sie sich in ausgestreckter, gerader Haltung langsam nach vorne kippen in dem Sie die Ellbogen langsam nach unten einknicken bis Ihre Stirn sanft die Wand berührt. Verharren Sie kurz und drücken Sie sich wieder ganz langsam zurück in den Stand.

Bleiben Sie in dieser Beinstellung, gehen Sie langsam mit ausgestreckten Arme in die Knie. bis Sie sich in der Hocke befinden. Ganz langsam die Knie wieder durchdrücken bis in den Stand.
Das Ganze wie gehabt 12 Mal.

Erinnern Sie sich an Übungen die Sie von früher kennen, wie wäre es mit ein bisschen Fantasie-Gymnastik draußen oder am offenen Fenster?

Bauen Sie diese in Ihr Übungskonzept mit ein.

Dem Einen wird eine Bestimmte Folge von Übungen helfen, dann machen Sie sich einen Plan.

Dem Anderen ist es lieber, wenn er den Ablauf nach Lust und Laune selbst bestimmt.

Sie sollten aber fest entschlossen zu sein, jeden Tag zu üben!

Auch ganz bequem im Sitzen lässt es sich gut trainieren. Vielleicht beim Fernsehen oder während einer kleinen schöpferischen Pause im Büro.

Auch wenn Sie im Auto sitzend vor einer Ampel stehen lässt sich mit der einen oder anderen Bewegungs- oder Atemübungen (Infoblatt Atmung) hervorragend die Wartezeit verkürzen.

Egal bei welcher Gelegenheit Sie Üben auch wenn Sie im Supermarkt an der Kasse anstehen müssen, es macht Spaß die Muskeln anzuspannen.

Die Hauptsache Sie beschäftigen sich mit Ihren Muskeln und genießen, dass Sie davon profitieren.

Bestimmen Sie eine bestimmte Körperregion als vorrangig, z.B. Brust, Bauch oder Bein. Da legen Sie einen Trainings-Schwerpunkt, damit Sie den Erfolg schon nach 2 Wochen besser messen können.

Trainieren im Sitzen.

Spielen Sie zum Beispiel beim Fernsehen mit Ihren Muskeln.

Spannen Sie die Gesäßmuskeln fest an, halten Sie die Anspannung 7 Sekunden, lassen Sie langsam los und entspannen Sie 7 Sekunden dann wiederholen. Ob Sie es glauben oder nicht, 12 Wiederholungen sind eine Übung.

Machen Sie den gleichen Ablauf mit allen anderen Körperteilen wie:

Oberschenkel, Waden, Arme, Beckenboden oder Brustmuskeln, strecken Sie Ihren Rücken.

Was immer Ihnen einfällt, einfach machen, alles gibt Punkte auf Ihren Fitnesskonto.

Erfahren Sie, dass es Ihnen Spaß macht sich mit Ihrem Körper zu beschäftigen.

Das ist garantiert Ihr unaufhaltsamen Erfolgsweg zu mehr Energie, Leistungskraft und Lebensfreude.

Sie brauchen wirklich keinen Marathonlauf oder Fitnessstudio.

Sie brauchen auch keine Fitnessgeräte nehmen Sie einfach Ihr Umfeld, eine Wand, einen Stuhl oder einen Baum im Freien.

Wenn Sie etwas für Ihre Arm, Rücken oder Bauchmuskulatur tun wollen, nehmen Sie eine mit Wasser oder Sand gefüllte Kunststoffflasche. Die Größe bestimmt das Gewicht. Achten Sie nur darauf dass Ihr „Sportgerät“ ein gutes und sicheres Greifen zulässt.

Nehmen Sie eine Treppe als Übungsgerät. Steigen Sie langsam und bewusst Stufe um Stufe.

Ganz wichtig achten Sie immer bei allen Übungen auf eine bequeme und tiefe Bauchatmung.

Schon nach 14 Tagen ist Ihr Körper spürbar fitter!

Wenn Sie unser kleines Training wirklich jeden Tag ein bis zweimal bewusst ausführen, werden Sie sich ganz sicher schon nach 14 Tagen deutlich vitaler, lebendiger und motivierter fühlen, da sich auch Ihr Stoffwechsel optimiert,

Nach ca. vier Wochen wird der Puls ruhiger und der Kreislauf gleichmäßiger.

Muskeln und Sehnen, kräftigen sich spürbar nach ca. 2 Monaten, Sie werden fühlbar beweglicher.

Nach ca. einen Jahr stabilisiert sich die Knochenstruktur und die Knorpel gewinnen an Elastizität.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß mit diesem Grundprogramm.

Weitere und diesmal spezifische Übungen finden Sie in „Bewegung Teil 3“