



10 MAGISCHE WUNDERÜBUNGEN

FÜR EINEN STARKEN UND
GESUNDEN KÖRPER

Also ich kann natürlich nur mich selbst reden, aber ich habe es gehasst; Diät zu machen, Kalorien zu zählen, Low Carb zu machen oder schlicht weg einfach nicht das essen können worauf ich grad jetzt Lust habe.



Ich gehörte zu denen, die sich lieber ein wenig länger mit Sport beschäftigt hat. Das heißt nicht eine Stunde, sondern 1,5h oder auch mal 2 Stunden. Aber manchmal war ich auch zu faul mich ins Auto oder auf dem Fahrrad zu setzten und ins Gym zu fahren.

Ja... ich bin auch nur ein Mensch und auch ich besitze einen inneren Schweinehund. Dann entschied ich mich mein Keller ein wenig umzugestalten. Eine Sportmatte, diese Kinderzimmer-Schaumstoff-Auslege- Puzzle-teile und ein Paar Gewichte. Aber Sie würden nicht einmal Gewichte benötigen. Hier einmal Übungen, die sehr hohen Energiebedarf haben und ihre Pfunde nur so purzeln lassen. 2 wichtige Dinge an dieser Stelle:

1. Aufwärmen ist das wichtigste für Ihre Muskeln! Wenn Sie das nicht tun, riskieren Sie Überdehnungen oder Faserrisse in den Muskeln. Abgesehen davon, dass dies sehr schmerzhaft ist, Sie können sich wirklich ernsthaft verletzen. Dann sind Sie im schlimmsten Fall für Monate außer Gefecht gesetzt. Also Aufwärmen! Und

2. Hören Sie auf Ihren Körper! Wenn Sie einige Übungen nicht richtig ausführen können, Aufgrund fehlender Kraft, dann reduzieren Sie die Intensität. Es ist wichtiger die Übung richtig auszuführen, anstatt sich abzukämpfen. Denn auch dabei können Sie sich ernsthaft verletzen.

Die 10 Wunderübungen

Fangen Sie langsam an, das Aufwärmen geht ca. 5 Minuten. Das Workout je nach Belastbarkeit von Ihnen. Fangen Sie doch erstmal an und schauen Sie...

Schulter rollen (shoulder rolls)

Sie stehen. Arme flach an den Körper und mit der Schulter Kreise drehen. Die Kreise möglichst groß halten und nicht zu schnell ausführen. Die kreisenden Bewegungen in beide Richtungen ausführen. Beide Richtungen jeweils 10x.

Knie heben (knee ups)

Sie stehen. Die Füße anheben, bis der Oberschenkel in der Waagerechten zum Boden ist. Abwechselnd jedes Bein. Als Unterstützung die Oberarme an den Körper und die Unterarme ebenfalls parallel zum Boden. Fache Hand oder Faust machen und bei jeder Bewegung mit dem Knie die Hand berühren. Das ganze 20x.

Armkreisen (arm circles)

Sie stehen. Arme von Sich strecken links und rechts und kleine kreisende Bewegungen. 20x. Anschließend als Übergang die Kreise vergrößern und die Finger nach unten drücken. 20x.

Auf der Stelle Laufen

Sie stehen aufrecht. Heben die Beine abwechselnd an, als würden Sie laufen. Benutzen Sie auch die Arme so, als würden Sie laufen. Die Geschwindigkeit entscheiden Sie selber. Die Länge ebenfalls aber maximal 1 Minute. Es dient auch nur zum Aufwärmen.

Hampelmann (Jumping Jack)

Ich gehe davon aus Sie kennen Hampelmann noch aus der Schule, erkläre ihn trotzdem.

Sie stehen Aufrecht, Füße zusammen, Hände seitlich am Körper. Leichtes Hüpfen, wenn möglich nur aus den Füßen, heraus Arbeiten. Dabei die Arme gestreckt über den Kopf zusammenklappen. Je leiser Sie sind, desto besser ist es für die Gelenke.

Falls Sie Aufgrund zu wenig Kraft, diese Übung nicht ausführen können. Es gibt eine abgeänderte Version. Bei dieser Version hüpfen Sie nicht, sondern machen jeweils einen breiten Schritt zur Seite. Die Hände werden auch hierbei über den Kopf zusammengeklappt. Diese Übung können Sie auf ein Maximum bringen aber nicht mehr als 2 Minuten.

Kniebeugen (squats)

Sie stehen aufrecht, Füße schulterbreit aufstellen, möglichst parallel zueinander. Hände seitlich am Körper. In die Kniee runter, bis der Oberschenkel in der Waagerechten zum Boden ist. Dabei die Arme nach vorne ebenfalls in die Waagerechte zum Boden, aber leicht geknickt. Wieder Aufrichten und Arme zurück. Diese Übung fließend ausführen. 20x

Liegestütze (plank)

Liegestütze ist eine sehr schwierige Übung für Anfänger und auch für Fortgeschrittene nicht immer einfach. Sie werden gerade am Anfang nicht dazu in der Lage sein, auch nur 5 Wiederholungen davon zu machen. Deswegen fange ich hier mit der Beginner-Version an. Ziel ist es die allgemeine Körperspannung am Rumpf aufzubauen.

Die Übung wird in Bauchlage ausgeführt. Die Arme gestreckt und ca. schulterbreit am Boden auseinander. Den Körper gestreckt, bis zu dem Knie. Sodass vom Knie bis zum Kopf eine Linie ist. Nun den Körper mit den Armen zum Boden lassen und zurück in Ausgangstellung. Wenn Sie nicht ganz bis zum Boden kommen, ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass Sie sich bei jedem Mal ein wenig steigern, bis Sie es bis zum Boden

schaffen. Auch hier zählt, soviel wie Sie schaffen, aber nicht mehr als 1 Minute.

Bei der Fortgeschrittenen Version lässt man die Kniee ebenfalls gestreckt. Somit ist die gerade Linie von Kopf bis Fuß.

Liegend Fahrrad fahren (bicycle crunch)

Auf den Rücken legen, Beine anheben und in der Luft kreisende Beinbewegung machen... Wie beim Fahrradfahren. 20x und 20x rückwärts. Wer Probleme mit dem Steißbein bekommt, kann die Hände flach unter den Po legen. Dabei wird der untere Rückenbereich ein wenig entlastet und man kann diese Übung einfacher machen.

Bananen Rolle (banana roll)

Auf den Rücken legen. Während der gesamten Übung immer die Beine ein wenig anheben und Arme über dem Kopf ein wenig anheben. 10 sec. halten. Auf die linken seitlichen Bauchmuskeln drehen. 10 sec. halten. Auf den Bauch drehen und 10 sec. halten. Auf die rechten

seitlichen Bauchmuskeln drehen und 10 sec. halten. Wieder auf den Rücken drehen und 10 sec. halten. Das ganze wieder Rückwärts und 3x wiederholen. Falls Sie die Stellung nicht halten können, ist es in Ordnung, wenn Sie sich kurz mit den Händen abstützen.

Ich habe hier noch einige Links von YouTube Videos für die korrekte Ausführung.

[Schulter rollen](#)

[Knie heben](#)

[Armkreisen](#)

Für [Laufen auf der Stelle](#) brauchen Sie wohl kein Video 😊

[Hampelmann](#)

[Kniebeugen](#)

[Liegestütze Anfänger](#)

[Liegestütze](#)

[Liegend Fahrradfahren](#)

[Banana Roll](#)

So... Sie werden sicherlich am Anfang Probleme haben, die Übungen so auszuführen wie es sein sollte. Denken Sie aber einfach daran: Es ist **nicht wichtig** wie viele Wiederholungen Sie schaffen oder ob Sie die Zeiten einhalten können. Es ist nur wichtig das Sie es einfach versuchen! Sie werden schnell merken, Dass Sie von Mal zu Mal besser werden. Sie werden auch immer kräftiger und Sie werden die Übungen schon bald in kürzester Zeit beherrschen.

Viel Spaß und Erfolg

Rechtliches

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat. Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die

angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Angaben gemäß § 5 TMG

EBL GmbH

Bei den Mühren 1

20457 Hamburg

E-Mail: news@einfachbesserleben.co

Bilderquelle: <https://pixabay.com/>

Linkquelle: <https://www.youtube.com/>