

Wenn wir lernen, unseren Fokus mehr und mehr auf das zu richten, was wir wollen, anstatt auf das, was wir nicht wollen, verändert sich unser Leben automatisch. So wird aus Krankheit Gesundheit.

SIRANUS SVEN VON STADEN (*1968), EXPORTE FÜR GANZHEITLICHE UNTERNEHMENS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

INFORMATIONEN ZUR RICHTIGEN PULSMESSUNG UND ZUM PULSVERHALTEN

Die Pulsmessung als Überwachungskriterium für ein zielgerichtetes Ausdauertraining erfordert einige Grundkenntnisse. Zunächst sollten die verschiedenen Pulsarten bekannt sein:

Pulsarten

- Ruhepuls
- Normalpuls (Leistungsausgangspuls)
- Belastungspuls
- Maximalpuls
- Erholungspuls

Der **Ruhepuls** ist der Puls, der direkt nach dem Aufwachen noch im Liegen gemessen wird. Er hat eine hohe Aussagekraft. Kann er doch anzeigen, dass der Körper eine Infektion bekämpft oder dass ein Übertraining entstanden ist. Bitte bestimme deinen Ruhepuls bis zur nächsten Einheit. (Messung morgens unmittelbar nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen).

Als **Normalpuls** (Leistungsausgangspuls) bezeichnet man den Puls, der bei alltäglichen Aufgaben gemessen wird. Er ist deshalb der Leistungsausgangspuls, weil eine Leistung auf dieser Ebene beginnt und dann zum **Belastungspuls** führt, der während einer körperlichen Belastung entsteht. Dieser Pulsbereich sollte eingehalten werden, um einen optimalen Trainingsfortschritt zu erzielen. Am genauesten kann man ihn festlegen, wenn der **Maximalpuls** ermittelt wird. Dies sollte allerdings nur mit gut trainierten Sportlern oder unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Gesundheitssportler können ihren Maximalpuls selbst berechnen.

Dazu kann die grobe Pulsformel $220 - \text{Lebensalter}$ = Maximalpuls genutzt werden. Die Formel dient

allerdings nur zur groben Orientierung. Aus dem Maximalpuls kann mittels der Karvonen-Formel eine optimale Belastungsherzfrequenz berechnet werden. (siehe Pulsarte)

Der Erholungspuls zeigt an, wie schnell sich der Sportler von der Belastung erholt. Je schneller sich der Sportler regeneriert, umso besser ist sein Trainingszustand. Unbedingt zu beachten ist, dass der Puls bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Es gibt interne und externe Faktoren, die den Puls beeinflussen:

Externe Faktoren – Interne Faktoren

- Klima/Wetter – Veranlagung
- Psychische Faktoren – Alter
- Medikamente – Trainingszustand

Weitere Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

- Lebensalter und Geschlecht: Kinder haben einen höheren Puls als ältere Menschen, Frauen einen höheren als Männer, bei gleichem Trainingsstand.
- Herzgröße: Je größer das Herz, umso mehr Blut kann es pumpen (Schlagvolumen).
- Sportliche Leistungsfähigkeit: Untrainierte haben einen höheren Puls als trainierte (Ausdauer)-Sportler.
- Gesundheitszustand: Bei Krankheit (auch beginnendem Infekt) ist der Pulsschlag erhöht.

Die Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt mit den Fingerkuppen an der Schlagader am Handgelenk oder an der Halsschlagader, bzw. mit der flachen Hand auf der Brust oberhalb des Herzens. Die Pulskontrollen sollten sofort am Ende der Belastung ohne Verzögerungen vorgenommen werden. Dabei ist zu bedenken, dass in den ersten 15 Sekunden nach der Belastung der Pulsschlag um bis zu 30 Schläge zurückgehen kann. Gemessen wird der Pulsschlag bei-

spielsweise 15 Sekunden lang. Die Pulsschläge mit dem Faktor vier multipliziert ergibt den Pulswert, also die Schläge pro Minute.

Zunächst wird der Übungsleiter sicherlich regelmäßig Pulskontrollen anleiten müssen.

Im Laufe der Zeit ist zunehmend die „Eigenverantwortung“ im Hinblick auf die Belastungsdosierung notwendig. Diese Eigenverantwortung erfolgt mittels selbständiger Pulskontrolle und durch die eigene Körperwahrnehmung. Im Gesundheitssport ist es besonders wichtig, ein Gefühl für die richtige Belastungsdosierung zu entwickeln.

Hierzu kann beispielsweise auch die „Borg-Skala“ zum subjektiven Belastungsempfinden genutzt werden.

Vergleichsmessungen mit einer Pulsuhr als sichere Methode sind im Hinblick auf das Erfahrbarmachen

des subjektiven „Unsicherheitsfaktors“ der manuellen Pulsmessung hilfreich. Bei der Pulsmessung mit der Pulsuhr wird von einem Sender, der mit einem Gurt über der Brust befestigt wird, die Herzfrequenz in kurzen Abständen auf

eine Armbanduhr übertragen und kann während der Belastung abgelesen werden. Pulsuhren oder Fitnessarmbänder mit Pulsfunktion sind mittlerweile günstig zu erhalten. Viele Teilnehmer wundern sich, wie schnell der Puls bei einer leichten Temporerhöhung oder einer kaum wahrnehmbaren Steigung bereits ansteigt. Als weiteres Merkmal für eine nicht zu hohe Belastung gilt, wenn man sich während der Übung unterhalten kann. Also: Eine nette Unterhaltung während des Laufens oder der Übungen trägt dazu bei, dass man sich nicht überlastet.



MEINE PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSZIELE

Mein oberstes Gesundheitsziel lautet:

Bis wann möchte ich mein Gesundheitsziel erreicht haben?

Was habe ich zur Erreichung meines Gesundheitsziels jetzt schon unternommen?

Wie, mit wem und wie oft werde ich mich künftig sportlich und aktiv bewegen?

PULSKARTE ZUR BESTIMMUNG DER OPTIMALEN TRAININGSHERZFREQUENZZONE

TIPP:
IM WEBDOWNLOAD
BEFINDET SICH EIN PROGRAMM
ZUR EINFACHEN BERECHNUNG DER
TRAININGSHERZFREQUENZZONE
FÜR JEDEN TEILNEHMER.

Karvonen-Formel: $HF_{\text{Training}} = (HF_{\text{max}} - RP) \times \text{Faktor} + RP$

(Faktoren: 0,5 (Untrainierte, Patienten) 0,6 (extensives Ausdauertraining) 0,8 (intensives Ausdauertraining))

„220“ - „Lebensalter“ = _____ - „ermittelten Ruhepuls“ = _____

(Optimale Trainingsherzfrequenzzone)

x 0,6 = _____ + Ruhepuls = _____ (unterer Zonenwert)

x 0,8 = _____ + Ruhepuls = _____ (oberer Zonenwert)

Station	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puls										

STATIONSTRaining



Station 1 „Leiterparcours“

Material

1 Koordinationsleiter

(wenn nicht vorhanden 8 Gymnastikreifen)

Aufbau & Beschreibung

Die Koordinationsleiter (acht Gymnastikreifen versetzt in einer Reihe) wird ausgelegt. Die Teilnehmer (TN) laufen möglichst zügig über die Koordinationsleiter (ohne diese zu berühren). Dann laufen die TN neben der Leiter zurück zum Startpunkt und durchlaufen die Koordinationsleiter erneut.

Variationen & Differenzierung

Es werden verschiedene Schrittfolgen durch die Leiter gewählt! (Sprünge, Einer-/Zweier-Kontakt, Side-Steps,...)



Station 2 „Hockersitzen“

Material

6 Hocker

(wenn nicht vorhanden 6 kleine Kästen oder Stühle)

Aufbau & Beschreibung

Die Hocker werden in der gesamten Halle verteilt. Die TN laufen die verschiedenen Hocker zügig an, setzen sich einmal leicht darauf und stehen sofort wieder auf und laufen dann zu einem anderen Hocker.

Variationen & Differenzierung

Es können verschiedene Laufarten/Schrittfolgen beim Laufen gewählt werden. Anstatt sich hinzusetzen, steigt man auf den Kasten und macht einen Strecksprung.



Station 3 „Steps“

Material

2 Stepper (oder Treppenstufe)

Aufbau & Beschreibung

Die Stepper werden auf die mittlere Höhe eingestellt. Die TN treten nacheinander mit beiden Füßen auf den Stepper und wieder herunter (Basis-Step).

Variationen & Differenzierung

- Die Stepper werden in der Höhe verändert.
- Es werden andere Schrittfolgen auf dem Stepper angewendet.



Station 4 „Hit and Turn“

Material

4 kleine Hütchen

Aufbau & Beschreibung

Es werden jeweils zwei Hütchen im Abstand von 10 m aufgestellt.

Die TN laufen jeweils zwischen ihren beiden Hütchen hin und her und machen über das Hütchen einen kleinen Sprung/Schritt.

Variationen & Differenzierung

- Andere Laufformen
- Die Teilnehmer vollziehen eine Tennisschlagbewegung über dem Hütchen



Station 5 „Seilspringen“

Material

2 Springseile (möglicherweise eine Turnmatte oder sogar Weichbodenmatte)

Aufbau & Beschreibung

Die TN springen Seil auf der Stelle.

Variationen & Differenzierung

- Es können verschiedene Sprungformen gewählt werden (mit Zwischensprung, auf einem Bein, durchlaufen, ...)
- Zur Steigerung der Belastung kann auf einer Turnmatte oder auf einer Weichbodenmatte gesprungen werden.
- Zur Verringerung der Belastung wird das Seil auf den Boden gelegt, und es werden verschiedene Schrittfolgen (vor-zurück, seitlich, Sprünge) über das Seil ausgeführt!



Station 6 „Balltransport“

Material

2 Gymnastikreifen, 10 Bälle

Aufbau & Beschreibung

Die beiden Gymnastikreifen werden im Abstand von ca. 10 m auf den Boden gelegt und in jeden Reifen fünf Bälle platziert. Die TN starten in der Mitte zwischen den Reifen. Ein TN läuft zum linken Reifen, ein TN läuft zum rechten Reifen und holt jeweils einen Ball, den er dann in den anderen Reifen legt.

Variationen & Differenzierung

Es können verschiedene Schrittfolgen ausprobiert werden (Side-Steps, Rückwärts, nur auf einem Bein ...).



Station 7 „Teppichfliesen-Lauf“

Material

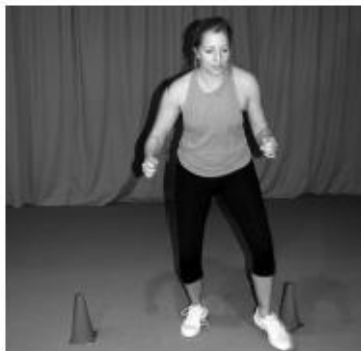
4 Teppichfliesen

Aufbau & Beschreibung

Jeder TN legt sich zwei Teppichfliesen mit der rutschigen Seite nach unten unter die Füße und läuft damit möglichst schnell durch die gesamte Halle.

Variationen & Differenzierung

Es wird die rutschhemmende Seite der Teppichfliese nach unten genutzt.



Station 8 „8er-Lauf“

Material

4 Hütchen (wenn nicht vorhanden 4 kleine Kästen)

Aufbau & Beschreibung

Es werden jeweils zwei Hütchen im Abstand von 2 m gegenüber aufgestellt. Die TN laufen zügig mit kleinen Schritten in Form einer Acht immer um die Hütchen herum. Blickrichtung ist immer nach vorne zum vorderen Hütchen.

Variationen & Differenzierung

Anstatt die Blickrichtung nach vorne zu haben, läuft man in Side-Steps.



Station 9 „Schwungstab“

Material

2 Schwungstäbe

Aufbau & Beschreibung

Die TN halten den Schwungstab mit beiden Händen mit leicht gestreckten Armen vorne auf Schulterhöhe und geben einen Impuls nach vorne. (Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Rumpfstabilität, Muskelspannung im gesamten Körper.

Variationen & Differenzierung

Die Übung nur mit einer Hand durchführen (Wechsel nicht vergessen!).



Station 10 „Sternenlauf“

Material

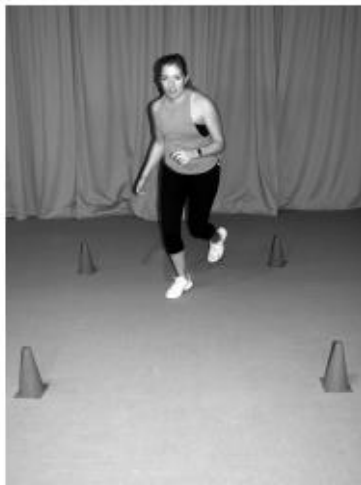
5 kleine Hütchen

Aufbau & Beschreibung

Die fünf Hütchen werden mit einem Abstand von ca. drei Metern im Kreis aufgestellt. Die TN stehen in der Mitte und sollen immer alle fünf Hütchen ablaufen und umrunden.

Variationen & Differenzierung

Verschiedene Schrittfolgen/Laufarten



Station 11 „Hexenhaus“

Material

4 Hütchen

Aufbau & Beschreibung

Es werden die vier Hütchen im Quadrat mit einem Abstand von 4 m aufgestellt. Die TN laufen nun wie beim „Haus vom Nikolaus“ die Hütchen ab. (Jeweils außen um die Hütchen herum)

Variationen & Differenzierung

Verschiedene Schrittfolgen/Laufarten



AUF KORREKTE
UND FUNKTIONELLE
BEWEGUNGS-
AUSFÜHRUNG
ACHTEN!

Station 12 „Medizinballwürfe“

Material

2 Medizinbälle

Aufbau & Beschreibung:

Die TN werfen seitlich neben dem Körper den Ball gegen eine Wand und fangen ihn wieder (linke und rechte Seite abwechselnd, federndes Fangen des Balles).

Variationen & Differenzierung

- Abstand zur Wand verändern
- Gewicht der Medizinbälle verändern
- Wurf über den Kopf oder zwischen den Beinen

Wer gesund sein will, muss ein Drittel sitzen, ein Drittel stehen und ein Drittel gehen.

DEUTSCHES SPRICHWORT



BELASTUNGSDOSIERUNG UND BELASTUNGSKONTROLLE – TRAINING IN DER INDIVIDUELLEN TRAININGSPULSFREQUENZZONE

Liebe Kursteilnehmer,

In der heutigen Stunde wurde das richtige Pulsmessen eingeübt. Um dieses weiter zu vertiefen, sollt ihr als kleine „Hausaufgabe“ noch einmal selbstständig euren Puls messen.

Versucht, euren individuellen Ruhepuls zu bestimmen. Dazu messt ihr morgens unmittelbar nach dem Aufwachen, bevor ihr aufsteht, euren Puls. Ihr solltet euch dafür am Abend zuvor bereits eine geeignete Uhr ans Bett legen, damit ihr die Zeit nehmen könnt. Am besten ihr zählt für 30 Sekunden eure Pulsschläge und nehmt diese Anzahl anschließend mal zwei. So ermittelt ihr euren Ruhepuls in bpm (Schläge pro Minute). Notiert euch den Ruhepuls auf eurer Pulskarte!

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr diese Ruhepulsmessung an mehreren Tagen wiederholen und euren niedrigsten Ruhepuls bestimmen. Noch einfacher geht die Ermittlung des Ruhepulses mit einer Pulsuhr. Unter www.motion-on-court.de findet man Empfehlungen für eine passende Pulsuhr. Pulsuhren sind mittlerweile günstig zu erwerben und die Anschaffung lohnt sich.

Der zweite Teil der „Hausaufgabe“ besteht darin, dass ihr bis zur nächsten Woche einmal selbstständig innerhalb eurer individuellen Trainingspulsfrequenzzone trainiert. Eure Trainingspulsfrequenz für ein extensives Ausdauertraining haben wir ja in der

heutigen Stunde bestimmt. Möglicherweise müsst ihr diese mit eurem neu gemessenen Ruhepuls noch einmal neu berechnen. Euer Training kann ganz unterschiedlich aussehen. Ihr könnt je nach Vorlieben beispielsweise Walken gehen, Joggen oder Schwimmen. Auch eine kleine Radtour wäre denkbar. Wichtig dabei ist, dass ihr euer Training langsam beginnt und versucht, die Belastung zu erhöhen, bis ihr eure Trainingspulsfrequenz erreicht. Wenn es euch möglich ist, solltet ihr in diesem Bereich eine Weile trainieren. Ihr solltet euch während des Trainings nicht überlasten und nur so lange trainieren, wie ihr euch auch wohl fühlt. Um euren Puls zu kontrollieren, ist eine Pulsuhr sehr hilfreich.

Notiert euch doch für die nächste Stunde, welche Form des Trainings ihr gewählt habt und wie lange ihr in eurer Trainingspulsfrequenzzone trainieren konntet.

Form des Trainings

Dauer des Trainings in der
Trainingspulsfrequenzzone

MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

WOCHE _____ VOM _____ BIS _____

Schritt für Schritt! Notiere in der Tabelle, wie aktiv du jeden Tag warst. So bleibst du am Ball und wirst dich freuen, wenn deine Gesundheit von Woche zu Woche zunimmt.

Tag	Meine Aktivität Art der Bewegung oder Sportart	Belastung empfundene Intensität								Dauer in Min. pro Tag	Schritte pro Tag
		sehr leicht	leicht	leicht- mittel	mittel	mittel- schwer	schwer	sehr schwer			
Montag											
Dienstag											
Mittwoch											
Donnerstag											
Freitag											
Samstag											
Sonntag											
Mein Wochen-Pensum											

Ausfüllanleitung:

Notiere an jedem Wochentag die Art der Bewegung in der linken Spalte. Je nach Intensität der Belastung, die du dabei empfunden hast, kreuze das entsprechende Kästchen an. Die Dauer jeder Aktivität notierst du gleich nebenan. Die Gesamtdauer jedes Tages kommt in das jeweilige hellgelbe Feld. Falls du eine Fitnessuhr oder einen Schrittzähler hast, notiere auch immer deine jeweiligen Schritte.

AUSWERTUNG DES BEWEGUNGSTAGEBUCHES

Belastung (empfundene Intensität)

Mittlere Belastungen sind für deine Gesundheit optimal. Dabei solltest du etwas außer Atem kommen, leicht schwitzen und die Belastung auch körperlich spüren (= mittlere drei Spalten im Bewegungstagebuch). Eine geringe Intensität ist zwar gut, führt aber zu keinem nennenswerten Trainingseffekt. Erhöhe in diesem Fall beim nächsten Mal die Intensität ein wenig – indem du beispielsweise beim Spaziergehen die Schritte etwas beschleunigst. Intensive Anstrengung ist nur sinnvoll, wenn du Leistungsziele verfolgst. Du solltest dich dabei auf keinen Fall überfordern.

Dauer

In der Tabelle unten findest du Empfehlungen für Einsteiger. Gehörst du zum Gesundheitstyp „passiv“ oder „ungeübt“, sind 15–30 Minuten Aktivität pro Einheit ausreichend. Aber auch 10 Minuten sind schon ein guter Anfang. Um dein Pensum zu steigern, solltest du zunächst die Dauer und Häufigkeit deiner Aktivitäten erhöhen und erst danach deren Intensität. Die Gesundheitstypen „aktiv“ und „trainiert“ orientieren sich an der letzten Zeile der Tabelle: Drei bis sechs Mal pro Woche 30–70 Minuten.

Woche	Häufigkeit (pro Woche)	Dauer (pro Bewegungseinheit)
1 bis 3	2 bis 3 Mal	15 bis 30 Minuten
4 bis 6	2 bis 3 Mal	20 bis 40 Minuten
7 bis 10	3 bis 4 Mal	30 bis 45 Minuten
11 bis 14	3 bis 4 Mal	30 bis 60 Minuten
dauerhaft	3 bis 6 Mal	30 bis 70 Minuten



EINE
FITNESSUHR WIRD
DICH JEDEN TAG DARAN
ERINNERN, DICH IM
ALLTAG MEHR ZU
BEWEGEN!



Schritte

Unter medizinischen Gesichtspunkten gelten 10.000 Schritte pro Tag als optimal. Das entspricht je nach Schrittlänge fünf bis acht Kilometer Gehstrecke – ein ordentliches Pensum. Mit einem Schrittzähler kannst du deinen Aktionsradius überprüfen und das Ergebnis in das Bewegungstagebuch eintragen.

Das Ziel

Auf dem Weg von einem passiven Lebensstil zum Prädikat „topfit“ brauchst du Geduld. Mit dem Bewegungstagebuch kannst du deine Fortschritte direkt ablesen. Ziel sollte es sein, die Zahl der Aktivitäten zu steigern und die dabei empfundene Belastung vor allem im mittleren Bereich zu halten. Wenn du schließlich fast jeden Tag mindestens eine halbe Stunde aktiv bist, wirst du deine neue Gesundheit nicht mehr missen wollen.



SELBSTMASSAGE MIT DER FASZIENROLLE – FASZIENTRAINING/FOAM-ROLLING

Als Cool-down und zur Einleitung der Regeneration eignet sich die Selbstmassage mit der Faszienrolle. Hierbei werden sämtliche beanspruchte Muskelgruppen mit der Faszienrolle individuell bearbeitet. Dies fördert die Durchblutung, verstärkt die Lymphfunktion zum Abtransport von Abfallprodukten und löst kleinste Verklebungen in der Muskulatur und in den Faszien (sogenannte Triggerpunkte), wodurch die Faszien geschmeidig und wieder leistungsfähig gemacht werden.

Als Literatur mit vielen Übungsvariationen kann folgendes Buch empfohlen werden: Andrä, M. & Dr. Graumann, L. (2015). Funktionelles Faszientraining mit der Faszienrolle. Riva-Verlag. Dieses Buch sowie Empfehlungen zu passenden Faszienrollen findet man direkt unter www.motion-on-court.de. Dort gibt es auch eine kostenlose Übungssammlung.

1. Wade

Ausgangsposition

- aufrecht sitzen und mit den Händen vom Boden abdrücken
- die Faszienrolle zunächst unter der rechten Wade positionieren, das linke Bein seitlich neben dem rechten Bein aufstellen

Ausführung

- langsam und kontrolliert über die Wadenregion rollen
- das aufgestellte Bein hilft bei der kontrollierten Ausführung, da so die Rollbewegung und das Anheben des Gesäßes unterstützt werden
- das Bein auf der Rolle in fließenden Bewegungen nach rechts und links rotieren, um eine vollständige Massage der Wade zu garantieren



TIPP:
DARAUF ACHTEN, DASS DER
OBERKÖRPER AUFRECHT UND DER
BRUSTKORB GEÖFFNET IST
(„STOLZE BRUST“).

UM DEN DRUCK ZU ERHÖHEN, EIN
BEIN ÜBER DAS ANDERE LEGEN!





2.

AN
SCHMERZHAFTEN
STELLEN KURZ VERWEILEN
UND DURCH TIEFES
ATMEN VERSUCHEN ZU
ENTSPANNEN!

2. Hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition

- aufrecht sitzen und mit den Händen vom Boden abdrücken
- die Faszienrolle zunächst unter dem rechten Oberschenkel positionieren, das linke Bein seitlich neben dem rechten Bein aufstellen

Ausführung

- langsam und kontrolliert über die gesamte Oberschenkelregion rollen
- das aufgestellte Bein hilft bei der kontrollierten Ausführung
- das aufgelegte Bein in fließenden Bewegungen nach rechts und links rotieren, um eine vollständige Massage des Oberschenkels zu garantieren



3.

MIT DIESER
ÜBUNG KANN DIE
LUMBALFASZIE, DIE FÜR VIELE
RÜCKENBESCHWERDEN
VERANTWORTLICH IST,
MASSIERT WERDEN!

3. Oberer Rücken

Ausgangsposition

- auf den Boden setzen
- Füße anwinkeln, die Knie sind im 90°-Winkel gebeugt
- Die Faszienrolle unter der Lendenwirbelsäule positionieren (knapp über der Gürtellinie am unteren Rücken)
- Gesäß anheben

Ausführung

- langsam und kontrolliert auf der Faszienrolle in Richtung Brustwirbelsäule rollen
- Oberkörper absenken und die Hände hinter dem Kopf verschränken
Darauf achten, dass der Blick nach oben gerichtet ist und kein Hohlkreuz gemacht wird



4.

NACH JEDEM
ZYKLUS DEN FUSS LEICHT
NACH AUSSEN ODER INNEN
DREHEN, DAMIT SÄMTLICHE
MUSKELPARTIEN MASSIERT
WERDEN.

4. Äußerer Oberschenkel

Ausgangsposition

- in den Seitstütz gehen
- die Faszienrolle unter der Oberschenkelaußenseite des unten liegenden Beines positionieren und das Bein auf der Rolle ausstrecken
- das andere Bein vorm Körper aufstellen, um sich abzustützen

Ausführung

- durch Verschieben des Oberkörpers auf der Rolle langsam vor- und zurückrollen
- von der Hüfte beginnen bis kurz vor das Kniegelenk



5. Oberschenkel Innenseite (Adduktoren)

Ausgangsposition

- in Bauchlage auf den Boden legen und mit den angewinkelten Armen aufstützen
- ein Bein mit gebeugtem Knie seitlich abspreizen und die Faszienrolle unter der Oberschenkelinnenseite positionieren
- das andere Bein lang auf den Boden ausstrecken

Ausführung

- langsam auf der Faszienrolle vom Knie nach oben in Richtung Becken rollen
- dabei in kleinen Schritten vorarbeiten: Immer zwei Zentimeter nach oben, ein Zentimeter zurück
- nur so viel Druck ausüben, wie es auszuhalten ist und die Bewegung langsam, konzentriert und kontrolliert durchführen



7. Fußsohlen

Ausgangsposition

- mit einem Fuß auf einen Tennisball oder eine Mini-Faszienrolle stellen

Ausführung

- mit dem Fuß über den Tennisball rollen und dabei die komplette Fußsohle massieren
- den Druck durch Verlagerung des Körpergewichts entsprechend erhöhen oder verringern



6. Vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition

- in Bauchlage auf den Boden legen
- Die Faszienrolle unter einem Oberschenkel platzieren, den anderen Oberschenkel seitlich auf den Boden ablegen
- auf den angewinkelten Unterarmen abstützen

Ausführung

- mit der Faszienrolle über den gesamten Oberschenkel hoch- und runterrollen
- vom Kniegelenk bis zur Leiste
- nach jedem Zyklus den Fuß leicht nach innen oder außen drehen, um auch die inneren und äußeren Muskelpartien zu massieren



8. Gesäß

Ausgangsposition

- mit dem Gesäß auf die Faszienrolle setzen und mit den Händen hinter dem Körper abstützen
- ein Fuß auf den Boden aufstellen und ggf. das andere Bein auf dem Standbein überschlagen, um den Druck zu erhöhen.

Ausführung

- mit der Faszienrolle mit kleinen Bewegungen unter der einen Gesäßhälfte vor- und zurückrollen

Anstrengungen machen gesund und stark.

MARTIN LUTHER (1483–1546), THEOLOGE UND REFORMATOR



Gymnastik-Bänder als Hilfsmittel

Fit in 5 Minuten Übungen mit dem Gymnastik-Band

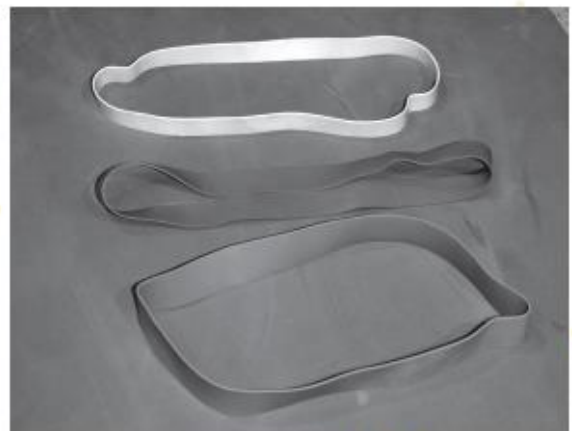
Unser Körper verfügt über mehr als 600 Skelettmuskeln. Werden sie benutzt, behalten sie ihre Kraft und bleiben damit fit für Beanspruchungen und Belastungen.

Einige Muskeln werden aber – speziell von „Schreibtischkatzen“ – kaum benutzt. Dazu zählen die Muskeln des unteren Rückens, die Gesäßmuskulatur und die Beine.

Für die Kräftigung sind folgende Übungen gut geeignet, um „fit in 5 Minuten“ zu werden.

2–3 x wöchentlich, 10–15 Wiederholungen à 3 Serien im Büro oder zuhause durchgeführt und die Trainingseffekte werden spürbar sein ...

Weitere vielfältige Übungen, teils auch dynamisch zum Warm-up oder Cool-down im Training, sind mit dem Gymnastik-Band durchführbar.



Die Gymnastik-Bänder gibt es in drei verschiedenen Zugstärken: Gelb (leicht), Rot (mittel), Grün (schwer)



Kräftigung der Unterarmstreckmuskulatur und des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Gymnastik-Band vor dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen nach oben. Die Arme rechtwinklig im Ellbogen beugen und die Oberarme am Körper halten. Das Band nun nach außen ziehen, indem die Unterarme geöffnet werden. Auf eine gleichmäßige Atmung achten.



Erleichterung:
Das
Gymnastik-
Band
oberhalb der
Knie anlegen

Kräftigung der seitlichen Beckenmuskulatur

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Mit beiden Füßen in das Gymnastik-Band einsteigen und es um die Fußgelenke oberhalb des Knöchels spannen.

Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

Das andere Bein nun seitlich vom Körper abspreizen und anschließend wieder zurückziehen.

Anschließend die Seite wechseln!



Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger und „Fußheber“

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Gymnastik-Band um die Fußspitzen legen und das Körpergewicht auf eine Seite verlagern. Das andere Bein nach vorn oben heben und anschließend wieder absenken. Die Fußspitze dabei anziehen. Darauf achten, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.

Anschließend die Seite wechseln!



Ganzkörperkräftigung

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander. Das Gymnastik-Band um die Hände spannen und die Arme nach oben strecken.

Nun die Knie- und Hüftgelenke bis zu 90° beugen und den Po nach hinten rausschieben („Entenhintern“). Dabei die Knie nicht zu weit nach vorne schieben.

Den Rücken stabilisieren, indem der Bauchnabel nach innen gezogen wird. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang rausschieben und entspannt atmen.



Kräftigung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur und Kapuzenmuskel

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Mit beiden Händen in das Gymnastik-Band reingreifen. Der untere Arm fixiert das Gymnastik-Band am Rücken. Nun den oberen Arm Richtung Decke strecken und wieder zurückbeugen.

Anschließend die Seite wechseln!



Kräftigung des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Gymnastik-Band hinter dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen Richtung Po.

Das Band nun mit gestreckten Armen auseinanderziehen und wieder entspannen. Den Oberkörper bewusst aufrichten. Die Streckung im Brustkorb spüren.

Hausaufgabe:

Versuche dein Bewegungstagebuch aus der letzten Einheit noch weiter zu füllen und weitere Aktivitäten einzufügen.



RUBBER  BAND®

„BESSER DENKEN“ IM STEHEN ODER GEHEN

TELEFONIEREN IM STEHEN

AUSREICHEND TRINKEN UND AUSGEWOGEN ERNÄHREN

BEINTRAINING AM KOPIERER (FERSEN ANHEBEN)

AKTIVE PAUSEN UND MITTAGSSPAZIERGANG

FIT NACH FEIERABEND (AUSGLEICHSSPORT)

TIPPS
FÜR MEHR
BEWEGUNG IM
(BÜRO-)
ALLTAG

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

SEBASTIAN KNEIPP (1821–1897), DEUTSCHER NATURHEILKUNDLER UND THEOLOGE



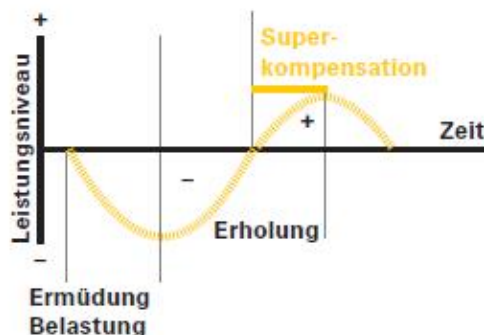
TIPP:
NUR EIN REGELMÄSSIGES
TRAINING WIRD
LANGFRISTIG
ERFOLG BRINGEN

WIRKUNGEN EINES REGELMÄSSIGEN AUSDAUERTRAININGS AUF DEN KÖRPER

Es ist nicht das Training, welches dich leistungsfähiger macht, sondern die Pause danach!

Nach einer intensiven Trainingseinheit ist dein Körper zunächst weniger leistungsfähig als davor: Die Energiespeicher sind geleert, die Muskeln, Sehnen, Gelenke und der Kopf (mental) wurden stark beansprucht. In der Erholungsphase danach versucht dein Körper, den Ausgangszustand schnellstmöglich wiederherzustellen, damit die Belastung kompensiert werden kann. Deine Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, der Körper nimmt kleinere „Reparaturen“ an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Bändern vor und deine Leistungsbereitschaft nimmt wieder zu. Damit dein Körper für die nächste Einheit optimal vorbereitet ist, steigt die Leistungsfähigkeit deines Körpers über das Ausgangsniveau hinaus an. Du bist also nach einer gewissen Erholungszeit besser und damit leistungsfähiger. Dieses Phänomen nennt man „Superkompensation“ (siehe Abbildung).

Beginnst du zu früh, also vor der vollständigen Erholung, mit der nächsten Trainingseinheit, kann auf Dauer ein „Übertraining“ entstehen und das Gegenteil des Superkompensationsphänomens tritt ein. Eine zu lange Zeit zwischen den Trainingseinheiten ist allerdings auch nicht hilfreich für eine kontinuierliche Leistungssteigerung. Das Training muss daher regelmäßig stattfinden, also möglichst mehr als einmal pro Woche.



Weitere Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings sind zu beobachten

Am Herz

- Das Schlagvolumen, das Herzgewicht und -volumen und die Durchblutung des Herzmuskels nehmen zu. Die Schlagfrequenz nimmt ab. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, einer rascheren Erholungsfähigkeit und einer verbesserten Ökonomisierung bei Belastung und in Ruhe.
- Bestimmte Risikofaktoren für das Herzkreislaufsystem nehmen ab

In den Gefäßen und im Blut

- Der Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettspiegel verringern sich. Die Blutgefäße werden elastischer und Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert.
- Das Blutvolumen, die Kapillarisation und die roten Blutkörperchen nehmen zu. Dadurch sinkt das Arteriosklerose- und Thromboserisiko und das Gewebe und die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.

In der Lunge

- Die Atemmuskulatur, das Lungenkapillarnetz, die Vitalkapazität und das Atemminutenvolumen steigern sich.
- Dies führt zu einer Leistungssteigerung und die verbesserte Sauerstoffaufnahme wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

An der Muskulatur

- Die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme- und -versorgung in der Muskulatur steigt
- Die intra- und intermuskuläre Koordination wird verbessert
- Belastbarkeit von Sehnen, Kapseln, Bändern und Knorpeln verbessert sich und dadurch nehmen Erkrankungen des Muskelskelettsystems ab (u. a. Osteoporoseprophylaxe)

Im gesamten Körper und auf die Psyche

- Körpergewicht und gespeichertes Körperfett können reduziert werden
- Das Immunsystem wird gestärkt und das Infektionsrisiko dadurch verringert
- Das Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigen
- Ein verbessertes Selbstwertgefühl und bessere Körperwahrnehmung sind möglich
- Schnellere und bessere Regeneration verringert altersbedingte Leistungseinbußen
- die allgemeine Prävention dient auch dem Stressabbau und kann zur Änderung des Lebensstils führen

**Es lohnt sich also,
regelmäßig aktiv zu sein.**

MEIN WOCHENZIEL

Was möchtest du in dieser Woche wann dafür tun?

Reichtum ist viel, Zufriedenheit ist mehr, Gesundheit ist alles.

AUS ASIEN

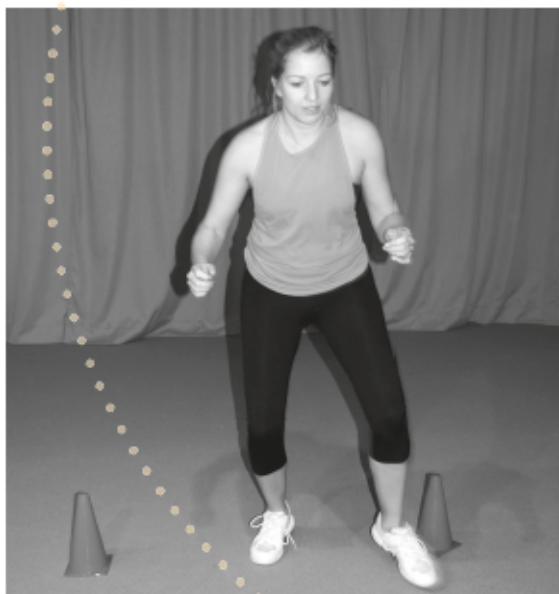
DEIN AUSDAUER-ZIRKEL FÜRS WOHNZIMMER

Mit den folgenden Übungen kannst du dein regelmäßiges Ausdauertraining auch zuhause durchführen. Dafür benötigst du wenig Platz und wenig Material. Du solltest jede Übung 30 Sekunden durchführen und anschließend 10 Sekunden Pause, das Ganze 8 Mal. Dann die nächste Station. In 30 Minuten hast du ein super Training. Mit einem Tabata-Timer als App auf deinem Smartphone hast du die Zeit immer im Blick und bekommst akustische Signale. Mit

deiner Lieblingsmusik macht das Training gleich doppelt so viel Spaß.

Bevor du beginnst, solltest du dich ein wenig aufwärmen, indem du beispielsweise locker auf der Stelle läufst, die Knie Richtung Brust anhebst, die Fersen Richtung Gesäß schlägst und einige lockere Kniebeugen ausführst.

Viel Spaß und viel Erfolg!



8er Lauf

Material

2 Hütchen oder Wasserflaschen

Aufbau & Beschreibung

Es werden zwei Hütchen im Abstand von 2 m gegenüber aufgestellt. Du läufst zügig mit kleinen Schritten in Form einer Acht immer um die Hütchen herum. Blickrichtung ist immer nach vorne zum vorderen Hütchen (Side-Steps).

Variationen & Differenzierung

Anstatt Side-Steps läuft man vorwärts und rückwärts.



Balltransport

Material

2 Teller, 10 kleine Bälle oder andere Gegenstände

Aufbau & Beschreibung

Die beiden Teller werden im Abstand von ca. 5 m auf den Boden gelegt und auf einem Teller zehn Bälle platziert. Du startest an dem Teller mit den Bällen und bringst jeweils einen Ball auf den leeren Teller. Achte beim Bücken darauf, dass du tief in die Knie gehst und deinen Rücken gerade lässt.

Variationen & Differenzierung

Es können verschiedene Schrittfolgen ausprobiert werden (Side-Steps, Rückwärts, nur auf einem Bein ...).



Hit and Turn

Material

2 kleine Hütchen oder Wasserflaschen

Aufbau & Beschreibung

Es werden jeweils zwei Hütchen im Abstand von 5 m aufgestellt. Du läufst jeweils zwischen den beiden Hütchen hin und her und machst über dem Hütchen jeweils einen kleinen Sprung/Schritt

Variationen & Differenzierung

- Andere Laufformen
- Du vollziehst eine Tennisschlagbewegung über dem Hütchen



Steps

Material

Eine Kiste oder Treppenstufe

Aufbau & Beschreibung

Die stabile Kiste wird als „Stepper“ aufgestellt. Auf die Sicherheit achten! Alternativ wird eine Treppenstufe genommen. Du trittst nacheinander mit beiden Füßen auf die Kiste und wieder herunter (Basis-Step).

Variationen & Differenzierung

- Es werden andere Schrittfolgen angewendet.
- Es werden Wechselsprünge durchgeführt



Glühende Beine

Material

Kein Material notwendig

Aufbau & Beschreibung

Du führst möglichst schnelle kleine Schritte (Tappings) auf den Fußballen auf der Stelle aus.

Variationen & Differenzierung

Es können zusätzlich noch Armbewegungen ausgeführt werden, z. B. kleine Hackbewegungen mit den Händen oder die Knie weit nach oben angezogen werden.



Teppichfliesen-Lauf

Material

2 Teppichfliesen oder 2 Blatt Zeitungspapier

Aufbau & Beschreibung

Du legst dir zwei Teppichfliesen unter die Füße und läufst damit möglichst schnell durch die gesamte Wohnung.

Variationen & Differenzierung

Du gehst beim Laufen tief in die Knie und nimmst deine Arme mit.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR) – IN 8 SCHRITTEN ENTSPANNT UND WIEDER VOLLER ENERGIE

ACHTUNG:

DIE PMR SOLLTE NUR VON GESCHULTEN ÜBUNGSLEITERN DURCHFÜHRT WERDEN. SOLLTEST DU ALS ÜBUNGSLEITER WENIG ERFAHRUNG MIT DIESER METHODE HABEN, FÜHRE LIEBER EIN ANDERES ENTSPANNUNGSVERFAHREN AUS DEM KONZEPT DURCH. BEISPIELSWEISE ATEMÜBUNGEN, FANTASIEREISEN, TENNISBALL- UND PARTNERMASSEN ODER SELBSTMASSAGEN MIT DER FASZIENROLLE.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson werden bestimmte Muskelgruppen nacheinander angespannt und anschließend wieder entspannt. Damit kann ein ganzheitlicher Entspannungszustand hergestellt werden. Diese Entspannungstechnik kann bei regelmäßiger Anwendung beim Stressabbau eingesetzt werden. Die Kursteilnehmer sollten motiviert werden die PMR auch selbst zuhause für sich auszuprobieren.

Die Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation ist in der Du-Form verfasst, sodass der Kursleiter die Anleitung den Kursteilnehmern im Entspannungsteil vorlesen kann und damit einfach und sicher durch das Übungsprogramm führen kann. Um bei den Teilnehmern einen Zustand völliger Entspannung zu erreichen, sollten die PMR langsam und deutlich, mit sinnvollen Pausen vorgetragen werden. Bei Bedarf kann auch leise Entspannungsmusik abgespielt werden. Für die Teilnehmer sollte gelten, dass sie ihre Muskeln in einem für sie angemessenen Maß anspannen, sodass sie 10 Sekunden lang die Spannung halten können.

Die Anspannung der Muskeln dauert maximal 10 Sekunden. Die anschließende Entspannung dauert 30 Sekunden. Das Verhältnis von Anspannung zu Entspannung beträgt also 1:3.

ANLEITUNG

Einstiegsphase

Zieh dir etwas Warmes über, damit du nicht auskühlst. Lege dich entspannt und locker hin, am besten auf eine Gymnastikmatte. Bei Bedarf leg etwas Weiches unter deinen Kopf. Lege deine Arme entspannt neben den Körper ab, strecke die Beine aus und lasse die Fußspitzen locker nach außen fallen.

Spüre mit welchen Körperteilen du auf dem Boden auf liegst und wie der Boden dich stabil und sicher trägt. Überprüfe, ob du etwas an Deiner Lage verändern möchtest oder ob du bequem und entspannt liegst. Wenn Du möchtest, schließ jetzt deine Augen.

Gehe mit der Aufmerksamkeit nun zu deiner Atmung. Nimm wahr, wie dein Atem ein- und wieder ausströmt. Finde deinen eigenen Rhythmus.

(Pause, Zeit zum Atmen geben)

Atme nun einmal tief in den Bauch hinein und wieder aus. Vielleicht kannst du mit jedem weiteren Ausatmen ein wenig Spannung im Körper lösen und das Gewicht deines Körpers mehr und mehr an den Boden abgeben.

(kurze Pause)

Alles um dich herum und alle Geräusche sind nun völlig gleichgültig. Gedanken kommen und gehen. Lasse Bilder und Gedanken, die auftauchen weiterziehen, so wie die Wolken am Himmel, die sich immer weiter entfernen.

Dein Atem strömt ruhig und entspannt. Spüre in deinen Körper hinein. Deine Muskeln sind gelöst, locker und entspannt.

PMR

1. Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deine beiden Hände und deine Unterarme. Beim nächsten Einatmen balle deine Hand zu einer Faust und beuge deinen Unterarm im Ellenbogen hin zu deinem Oberarm. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Mit dem nächsten Ausatmen löst du die Spannung und legst deine Arme wieder neben deinen Körper ab. Spüre wie die Spannung in deinen Fingern, in den Händen und den Armen nachlässt. Dein Arm ist nun ganz schwer. Deine Muskeln sind locker, gelöst und entspannt. Nimm bewusst das Gefühl von Entspannung wahr.

(30 Sekunden entspannen)

2. Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deine beiden Oberarme. Beim nächsten Einatmen presse deinen Oberarm fest in den Boden. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Mit dem nächsten Ausatmen löst du die Spannung aus deinen Oberarmen. Fühle genau, wie dein Oberarm auf dem Boden liegt. Er ist nun ganz schwer. Vielleicht spürst du sogar ein leichtes Kribbeln. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer.

(30 Sekunden entspannen)

3. Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deine beiden Schultern. Mit dem nächsten Einatmen zieh deine Schultern hoch in Richtung der Ohren. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Beim nächsten Ausatmen löse die Spannung und spüre die wohltuende Entspannung in deinen Schultern. Lasse sie tiefer und tiefer in den Boden sinken. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer.

(30 Sekunden entspannen)

4. Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deinen Rücken. Mit dem nächsten Einatmen zieh deine Schulterblätter nach unten hinten zur Wirbelsäule und presse deinen Rücken fest auf den Boden. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Beim nächsten Ausatmen löse die Spannung in deinen Schultern und in deinem Rücken wieder. Deine Muskeln werden locker und gelöst. Spüre die Entspannung deines gesamten Rückens. Er liegt angenehm schwer auf dem Boden. Spüre, welche Teile deines Rückens den Boden berühren. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer.

(30 Sekunden entspannen)

5. Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Bauch. Beim nächsten Einatmen atme tief in den Bauch hinein, der sich nun nach oben wölbt. Spanne deine Bauchmuskulatur an und halte die Spannung. Atme dabei ruhig weiter in Brust ein und aus.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Mit dem nächsten Ausatmen löse die Spannung in deinem Bauch. Fühle wie sich dein Bauch langsam lockert und entspannt. Deine Muskeln sind nun gelöst und gut durchblutet. Vielleicht spürst du eine angenehme Wärme in deinem Bauch.

(30 Sekunden entspannen)

6. Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Gesäß und deinen Oberschenkeln. Mit der nächsten Einatmung drücke deine Oberschenkel in den Boden und presse dein Gesäß fest zusammen. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Beim nächsten Ausatmen löse die Spannung. Spüre, wie dein Gesäß und deine Beine angenehm schwer auf dem Boden liegen. Deine Muskeln sind völlig gelöst und entspannt. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer.

(30 Sekunden entspannen)

7. Lenke deine Aufmerksamkeit nun in deine Füße. Beim nächsten Einatmen ziehe deine Fußspitzen in Richtung Schienbein an. Deine Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Mit dem nächsten Ausatmen löse die Spannung in deinen Füßen. Sie sind jetzt ganz locker und fallen entspannt nach außen. Spüre wie deine Fersen schwerer und schwerer auf dem Boden sinken.

(30 Sekunden entspannen)

8. Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Stirn. Mit dem nächsten Einatmen ziehe kräftig deine Augenbrauen nach oben. Dabei runzelt sich deine Stirn. Halte die Spannung in deiner Stirn.

(maximal 10 Sekunden die Spannung halten)

Beim nächsten Ausatmen lockere deine Stirn wieder. Sie ist nun ganz entspannt und gelöst. Vielleicht spürst du sogar ein leichtes Kribbeln. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wird die Entspannung tiefer.

(30 Sekunden entspannen)

Spüre nun noch einmal in deinen gesamten Körper hinein. Er fällt entspannt, tiefer und immer tiefer in den Boden hinein. Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Genieße die Entspannung noch eine kurze Weile. Spürst du eine angenehme Wärme oder ein leichtes Kribbeln in deinem Körper?

(weitere 30 Sekunden entspannen)

Zurücknahme

Halte deine Augen noch geschlossen. Bewege deine einzelnen Finger, kreise sanft deine Hände und mach eine Faust. Bewege langsam deine einzelnen Fußzehen und kreise deine Füße. Strecke und recke deine Arme und Füße und bewege deinen gesamten Körper so wie es dir gefällt. Öffne jetzt langsam deine Augen.

Setze dich langsam in eine angenehme Sitzposition auf. Streichle mit deinen Fingern über deine Stirn und hinunter bis zum Kinn. Nimm deine Umgebung wieder bewusst wahr. Strecke noch einmal deine Arme nach oben. Atme ganz tief in den Bauch ein und nimm einen großen Schluck Sauerstoff zu dir. Spüre wie du wieder wach bist und die Energie und Kraft in deinen Körper zurückkommt. Stelle dich nun wieder fest auf deine Füße. Spüre den festen Boden unter deinen Füßen.

Nun bist du bereit für die nächsten Herausforderungen, die vor dir liegen.