

# Einfache Übungen für zu Hause mit Spaßfaktor



## 1. „HAMPELMANN“

Der „Hampelmann“ ist eine Übung für die ganze Familie zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Aus diesen Gründen ist sie hervorragend geeignet als Aufwärmübung und zum Abnehmen.

### Ausgangsposition:

- Stehen Sie aufrecht mit Blick geradeaus
- Ihre Füße sind zusammen
- Ihre Arme hängen seitlich am Körper nach unten
- Ihre Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln

### Ausführung:

- Beugen Sie Ihre Knie etwas
  - Springen Sie locker vom Boden ab und spreizen Sie dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit
  - Bewegen Sie während des Springens Ihre Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf (Handflächen zeigen zueinander)
  - Ihre Hände können sich über Kopf berühren (in die Hände klatschen über dem Kopf)
  - Landen Sie schulterbreit auf den Fußballen
- Springen und schwingen Sie zurück zur Ausgangsposition
  - Führen Sie die Sprünge nun mehrmals hintereinander ohne Pause aus

### Variante ohne Sprung:

Manchmal muss man mit etwas Neuem langsam anfangen und das ist eine Möglichkeit:

- Anstatt beide Beine in einer Sprungbewegung zu spreizen, werden hier einfach die Beine einzeln zur Seite abgespreizt –, das linke und rechte Bein wechseln sich ab.
- Zudem ist es möglich, die Hände hinter dem Kopf oder vor der Brust zusammenzuführen.

### Tipp für das Training:

Wenn Sie das Ganze intensivieren möchten, können Sie das Trainingstempo erhöhen oder einfach Gewichtsmanschetten anlegen.

## 2. SCHÜTTEL-MASSAGE

Sind Sie zu lange gesessen, haben Sie zu wenig Pausen gemacht oder sich kaum bewegt? Starten Sie eine „Schüttel-Party“ mit der ganzen Familie! Mit dieser Lockerungsübung und Selbstmassage für den ganzen Körper kommt wieder Schwung rein, aber auch Entspannung.

Die Schüttel-Selbstmassage wirkt nachhaltig von innen nach außen und gleicht Verspannungen nicht nur auf körperlicher Ebene aus, sondern bringt auch Ihre Gedanken und Ihre Gefühle in Schwung.

Die Vorteile dieser Übung: Sie lässt sich

- in kurzer Zeit machen,
- zwischendurch einschieben,
- genießen wie eine Selbstmassage,
- einsetzen, um ganzheitliche Entspannung zu erleben,
- auch alleine, fast jederzeit und überall durchführen.

Beim Schütteln lockern und stärken Sie die Gelenke, Muskeln, Gewebe sowie die Gedanken und Gefühle. Die Übung fördert die Körperwahrnehmung, aktiviert den Stoffwechsel, löst Energie-Blockaden, fördert die Durchblutung und macht einfach glücklich und vital. Sie können sie jederzeit ausführen, auch bei Nacken-, Schulter- oder Rücken-Schmerzen. Die Schüttel-Massage benötigt nur 10 Minuten täglich. Wenn Sie mögen, können Sie sie zusätzlich noch 3 Mal pro Tag eine Minute lang durchführen.

#### Ausführung Schritt 1 (1 Minute):

- Stehen Sie in aufrechter Haltung
- Füße sind schulterbreit auseinander
- Mit sattem Kontakt zum Boden
- Lassen Sie all Ihre Gelenke locker und leicht gebeugt
- Ihr Mund ist leicht geöffnet
- Arme und Schultern hängen entspannt hinunter
- Schließen Sie Ihre Augen und blicken Sie nach innen

Spüren Sie in den Körper hinein, spüren Sie Füße, Beine, Knie, Becken, Gesäß, Bauch, Rumpf, Nacken, Schultern, Arme und Kopf. Vielleicht bemerken Sie eine Spannung, Blockade, eine Festigkeit, einen Schmerz, eine Unruhe, oder fühlt es sich gut an? Überlegen Sie für sich, was die Schüttel-Massage für Sie bewirken soll.

#### Ausführung Schritt 2: Schütteln und loslassen (8 Min.):

- Starten Sie mit dem Schütteln, wenn Sie einen festen, satten Fußkontakt zum Boden haben
- Die Knie sanft beugen und strecken
- Bringen Sie so eine Schüttelbewegung in Ihren Körper
- Schwingen Sie Ihr Becken dabei sachte vor und zurück
- Bringen Sie eine Wellenbewegung vom Kreuzbein die Wirbelsäule hoch bis in die Halswirbelsäule
- Lassen Sie Kopf und Nacken locker
- Der Mund ist leicht geöffnet, damit sich auch Ihr Nacken und Kiefer lösen kann

Sie können das Ganze mit einem langen Ausatmen, einem Seufzer oder Stöhnen unterstützen. Seien Sie einfach. Bleiben Sie bei sich und lassen Sie die Spannung aus Ihrem Körper gehen.

#### Ausführung Schritt 3: Nachwirken und dankbar sein (1 Min.):

- Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?
- Spüren Sie ein Kribbeln, Strömen, Fließen, Wärme, Weite und noch mehr?

**Ganz wichtig:** Die Übung funktioniert nur mit gebeugten Knien und einem festen Bodenkontakt der Füße. Nur so ist Ihr Becken beweglich und kann locker vor- und zurückschwingen. Schließen Sie die Augen und bleiben Sie ganz bei sich.

Das Dranbleiben ist wichtiger als die Dauer! Lieber 5 Minuten praktizieren als gar nicht. Sie können diese Übung anstatt morgens auch abends machen.



### 3. KÖRPER ABKLOPFEN

Ein Muntermacher für den ganzen Körper! Dies ist eine Übung, um das Bewusstsein auf den ganzen Körper zu lenken. Sie eignet sich hervorragend als Aufwärmübung oder einfach zwischendurch zur Anregung des Kreislaufes. Am Morgen wirkt das Abklopfen des Körpers, um fit in den Tag zu starten.

### Ausgangsposition:

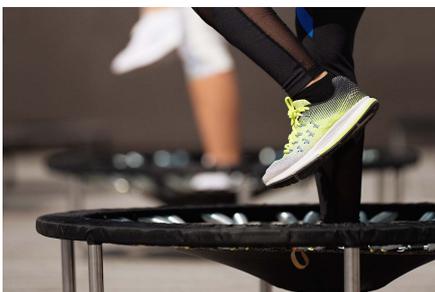
- Stehen Sie aufrecht, die Füße schulterbreit. Lassen Sie das Becken etwas sinken, als ob Sie sich „auf eine Wolke setzen“ wollten.
- Arme hochnehmen und stellen Sie sich vor, Sie wollen Ihre/Ihren Liebste/n umarmen. Halten Sie die Arme waagrecht zu einem Kreis geformt.
- Beginnen Sie mit der linken Hand. Klopfen Sie vom Schultergelenk des rechten Armes entlang der Innenseite des Armes bis zu den Fingerspitzen der rechten Hand.
- Drehen Sie den rechten Arm und klopfen Sie von den Fingerspitzen über den Handrücken den Arm hinauf bis zur Schulter.
- Klopfen Sie sich einige Male auf die Schulter, um Spannungen in der Nackenmuskulatur zu lösen
- Klopfen Sie einmal kurz auf den Hinterkopf, den Scheitelpunkt und die Stirn.
- Wechseln Sie nun den Arm. Klopfen Sie mit der rechten Hand vom Schultergelenk des linken Armes entlang der Innenseite des Armes bis zu den Fingerspitzen der linken Hand.
- Drehen Sie den linken Arm und klopfen Sie von den Fingerspitzen über den Handrücken den Arm hinauf bis zur Schulter, dann den Kopf (Hinterkopf, Scheitelpunkt und Stirn).
- Nun legen Sie beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken und klopfen die Rückseite ab bis zu den Fersen.
- Klopfen Sie die Innenseite der Beine hoch bis zu den Leisten, über den Bauch bis zur Brust.
- Klopfen Sie sich nun einige Male auf den Brustkorb, um die Atmung zu vertiefen.
- Nun gehen Sie diagonal vor. Beginnen Sie mit der linken Hand bei der rechten Schulter. Klopfen Sie diagonal über Brust und Bauch zur linken Hüfte und der Außenseite des linken Beines entlang hinunter bis zum Fuß. Klopfen Sie anschließend über den Fußrücken die Vorderseite des linken Beines hinauf bis zum Rippenbogen unter der linken Brust.
- Jetzt wechseln Sie die Seite und beginnen mit der rechten Hand bei der linken Schulter. Klopfen Sie diagonal über Brust und Bauch zur rechten Hüfte und der Außenseite des rechten Beines entlang hinunter bis zum Fuß. Klopfen Sie dann über den Fußrücken die Vorderseite des rechten Beines hinauf bis zum Rippenbogen unter der rechten Brust.

Diese Abklopfübung 1- 3 x wiederholen. Klopfen Sie je nach Bedürfnis sanft oder stärker oder länger, geradeso, wie es Ihnen an der entsprechenden Stelle nötig erscheint. Anstatt den Körper abzuklopfen können Sie das Ganze auch mit Streicheleinheiten ausführen. Das ist eine noch sanftere Art, sich mit dem Körper auseinanderzusetzen, und die Wirkung ist ebenfalls im ganzen Körper spürbar.



#### 4. OHREN KNETEN

Das Ohrenkneten fördert die Konzentration und stimuliert die Körperorgane. Kneten Sie sanft beide Ohren mit den Fingern.



#### 5. TRAMPOLINSPRINGEN

Ein tägliches leichtes Schwingen oder Gehen auf dem Trampolin während ein paar Minuten reicht schon aus, um alle Körperflüssigkeiten in Schwung zu bringen. Sie trainieren die Körperreaktion, die Übung regt das Lymphsystem an und wirkt dementsprechend entgiftend, und nebenbei werden Sie fit und die Pfunde purzeln wie von selbst.