



Sich jeden Tag zu bewegen, sollte euch zum Grundbedürfnis werden, um euch dauerhaft gesund und fit zu erhalten.

Bewegung ist, wenn sie richtig eingesetzt wird, ein optimales Mittel ohne Nebenwirkungen vielen verschiedenen Krankheiten vorzubeugen.

Egal ob Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems, Stoffwechselerkrankungen wie Diabestes oder Herzkreislauferkrankungen, seelische Erkrankungen, wie Depressionen oder Burnout, mit täglicher Bewegung habt ihr die gute Chance diese zu verhindern.

Bewegung kräftigt die Muskeln, hält Gelenke beweglich, verbessert das Gleichgewicht, senkt nachweislich den Blutzuckerspiegel und erhöht die Produktion von Glückshormonen.

Ihr könnt auf meiner Webseite zu den unterschiedlichsten Kursen und Themen verschiedene Übungsprogramme einsehen und am besten sofort los turnen.

Dieses kleine Intervalltraining besteht aus 4-8 Übungen, die wir während der Stunde erarbeiten und die ihr dann in eurem Tempo, je 20-30 Sekunden durchführt.

Gedacht habe ich natürlich, dass ihr diese Mini-Intervalle auch zu Hause regelmäßig macht.

2-4 Minuten Morgensport vor dem Frühstück, kurbeln den Stoffwechsel enorm an, trainieren euere Muskeln und vor allem die schnell arbeitenden Muskelzellen und das Herz, die Lunge wird durchlüftet und die Glückshormone sind auf dem Weg. Sozusagen ein optimaler Start in den Tag.

Dazu habe ich euch drei verschiedenen Intervalle zusammengestellt. Ein leichtes mit 4 Übungen, ein mittelschweres mit 6 Übungen und ein anspruchsvolles mit 8 Übungen. Natürlich könnt ihr die Übungen der einzelnen Intervalle auch nach eigenem Geschmack variieren.

Günstig ist, wenn ihr einen Intervalltimer habt. Gibt es auf jedem Handy. Übungszeit 20 Sekunden, Pause 10 Sekunden. Wer richtig fit ist nimmt 30 Sekunden

Im Anschluss ein paar Atem- und Dehnungsübungen durchführen damit die Muskeln schön elastisch bleiben.

Viel Spaß Eure Cornelia Loges

Kleines Intervalltraining für zu Hause

Für alle Übungen gilt:

Leichte Bauchspannung & lockere Schultern, das Atmen nicht vergessen.

Probiert aus, wie schnell ihr die Übungen schafft, Wenn ihr 15 Wiederholungen in 20 Sekunden schafft, seid ihr gut. Ihr könnt aber auch schneller üben.

Wichtig ist, dass ihr keine Schmerzen habt, und es euch gut geht beim üben.

Übungen jeweils 20sek üben-10sek Pause.
Intervalltimer erleichtern die Arbeit. Zum Blick auf die Uhr solltet ihr eigentlich keine Zeit haben.

1. Intervall - LEICHT - 4 Übungen



1. wechselseitige Ausfallschritte	2. Knie 10cm abheben, 5cm senken, 5cm heben	3. Laufen oder zügig auf der Stelle gehen	4. Beine wechselseitig ausstrecken
-----------------------------------	---	---	------------------------------------

2. Intervall - MITTELSCHWER - 6 Übungen



1. Hampelmann-Sprünge	2. Beine scheren	3. Kniebeuge	4. rechte Seite, Knie- Ellenbogen zusammenführen und wieder strecken
-----------------------	------------------	--------------	---



5. linke Seite, Knie- Ellenbogen zusammenführen und wieder strecken	6. Zehenspitze rechter. Fuß auf Ferse linker Fuß stupsen- schneller Seitenwechsel
--	---

3. Intervall - ANSPRUCHSVOLL - 8 Übungen



1. Hock- Streck- Sprünge	2. Arme beugen und strecken	3. wechselseitige Ausfallschritte	4. Knie wechselseitig zu den Ellenbogen
-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--



5. Kniehebelauf	6. Beine wechselseitig nach schräg rechts und schräg links oben ausstrecken	7. oberer Ellenbogen zur unteren Hand und zurück	8. Seitenwechsel- oberer Ellenbogen zur unteren Hand und zurück
-----------------	---	--	---

Die folgenden 4 Movingübungen könnt ihr im Anschluss an euer kleines Kraftintervalltraining langsam und bewusst unter Einbeziehung der Atmung durchführen

KLEINES ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL

Diese Übungen fördern bei REGELMÄSSIGER ANWENDUNG die **Ernährung der Bandscheibe, kräftigen den Beckenboden nachhaltig, verhindern Muskelabbau- und Verspannungen, sowie Blockierungen in der Wirbelsäule**. Sie bringen **alle Gelenke** wieder in eine **entlastende Position** und machen **schlank und schön**.

Sie können im LIEGEN, SITZEN oder STEHEN üben. Ob morgens während der Badezimmeroutine, ob beim Warten an der S-Bahn, vor der Ampel im Auto, am PC oder auf dem Sofa. HALTEN SIE SICH DEN GANZEN TAG ÜBER FIT!!! Wiederholen Sie also mehrmals am Tag 1-3 min. Bitte beachten Sie, dass Sie die Übungen immer so durchführen, dass Sie sich dabei wohl fühlen und keine Schmerzen haben.

Die **Beine** sind **hüftbreit** auseinander, die Füße belasten **Großzehenballen** und **Fersenaußenrand** und bilden ein **kleines V**. Achten Sie auf eine **entspannte Gesichtsmuskulatur** und einen leicht geöffneten Mund. Die **Zungenwurzel liegt sanft am Gaumen**. Sie können selbstverständlich die Übungen auch mit nach unten hängenden Schultern und Armen üben. Die **Handflächen zeigen dann nach vorn, die Daumen drehen nach hinten** und die **Schultern entspannt nach außen unten**. Im Auto üben Sie nur mit Kopf und Rumpf. Atmen Sie während der Übungen **ruhig in den Brustkorb** durch die **Nase** ein und aus.

Die Krone: Streckung und Aufspannung der Wirbelsäule



Stellen Sie sich vor, Sie würden eine KRONE auf Ihrem Kopf tragen - ein echt königliches Gefühl! Strecken Sie sich, so dass Sie diese Krone etwas nach oben bewegen. Bilden Sie einen rechten Winkel zwischen Kinn und Brustbein. Das Brustbein zieht entspannt Richtung Wirbelsäule. Falten Sie beide Hände und nehmen Sie die Arme in die Hochhalte, Handflächen zeigen zur Decke. Ziehen Sie beide Schultern wieder leicht nach außen unten. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zart zueinander. Pulsieren Sie die Sitzbeinhöcker zart zueinander und ziehen Sie diese etwas in Richtung Kniekehlen. Ziehen Sie ihre Krone jedes Mal ein Stück weiter heraus. 10 x.

Die Medaille: Beugung der Wirbelsäule



Ziehen Sie noch einmal ihre KRONE heraus. Schieben Sie diese nun sanft nach vorn unten, als wenn Ihnen eine Medaille umgehängt würde. Ziehen Sie nun wieder die Sitzbeinhöcker zart zusammen und dehnen diese Richtung Kniekehlen. Richten Sie sich langsam wieder auf und entspannen Sie die Sitzbeinhöcker. Wiederholen Sie 10 x.



Die Palme: Seitneigung der Wirbelsäule

Nehmen Sie wieder die KRONEN HALTUNG ein, beide Arme in Hochhalte, die rechte Hand fasst das linke Handgelenk. Ziehen Sie nun wieder die Sitzbeinhöcker zart zusammen und schieben diese in Richtung Kniekehlen. Neigen Sie dabei den Oberkörper sanft nach rechts und atmen Sie 3 Atemzüge in die linke Brustkorbhälfte. Auch die rechte Seite bleibt gestreckt. Kommen Sie zurück zur Mitte und entspannen ihre Sitzbeine. Wechseln Sie die Arme. Spannung wiederaufbauen und nach links neigen. Jede Seite 5 x.



Die Schraube: Drehung der Wirbelsäule

Nehmen Sie wieder die KRONEN HALTUNG ein. Beide Arme vor der Brust kreuzen, Hände auf den Schultern legen, Schultern nach außen unten setzen. Drehen Sie den Oberkörper aus der Brustwirbelsäule sanft nach rechts wobei Sie den linken Sitzbeinhöcker etwas in Richtung Kniekehlen ziehen und zart zum Damm schieben, der Kopf geht nach links. Drehen Sie wieder zurück zur Mitte und lösen das Sitzbein. Jede Seite 5 x.

Einen entspannten und schmerzfreien Alltag wünscht Ihnen Ihre Cornelia Loges