

ENERGIE-TRAINING (Dr. Arno Schimpf)

Ziel: Wirbelsäulen-Aktivierung

Übungsprinzip:

- Jede Übung wird 1-2mal durchgeführt
- Aus der Grundstellung langsam in die End-Form bewegen
- Haltezeiten in der End-Form der jeweiligen Übung: 30sec-2min (je nach Übungsgrad)
- Danach die Übung wieder langsam auflösen in die Ausgangsposition

Kobra (Lenden-Wirbelsäule)

Ausgang Unterarmstütz (Ellenbogen 90Grad angewinkelt):

Bauchlage. Beine langgestreckt. Zehen langgestreckt (Fußrücken zeigen Richtung Boden).

Aus dieser Position langsam die Ellenbogengelenke strecken bis die Arme durchgestreckt, gerade sind. Den Po anspannen. Das Becken, die Oberschenkel bleiben auf Boden. Den Kopf leicht in den Nacken legen. Der Blick geradeaus. Ruhig und tief atmen. Dann den Körper wieder langsam bis zur entspannten Bauchlage absinken lassen.

Unterarmstütz



Kobra



Hund (Schulterblätter-Wirbelsäule)

Ausgang: Vier-Füßerstand. Zehen sind auf dem Boden aufgestellt. Der Rücken ist gerade. Der Kopf (Halswirbelsäule) ist gerade. Blick Richtung Boden. Die Finger weit spreizen. Die Hände gegen den Boden drücken.

Aus dieser Position die Knie/Beine langsam strecken und dabei den Po nach oben bewegen. Das Kinn langsam auf die Brust ziehen (Kopf steuert Bewegung) und die Fersen in Richtung Boden schieben. Dabei in den Schulterblättern „nachgeben“. Ruhig und tief atmen. Dann wieder langsam in den Vier-Füßerstand zurückkehren.

Vier-Füßerstand



Hund (herabschauend)



Pflug (Hals-Wirbelsäule)

Ausgang: Kerze. Die Hände stützen am Rücken.

Aus dieser Position das linke Bein Richtung Boden absenken. Danach das rechte Bein Richtung Boden absenken, bis die Zehen den Boden berühren. Dann die Knie langsam durchstrecken. Die Hände nach hinten auf dem Boden ablegen.

Oder zum Einstieg die sanfte Variante: Aus der Kerze die Knie langsam angewinkelt in Richtung Stirn bewegen und auf der Stirn ablegen.

Kerze



Bein ablegen (Li/Re)



Pflug



Sanfte Variante



Ziel: Halte-Muskulatur (Statisch)

Übungsprinzip:

- Jede Übung wird 1-2mal durchgeführt
- Aus der Grundstellung langsam in die End-Form bewegen
- Haltezeiten in der End-Form der jeweiligen Übung: 30sec-2min
- Danach die Übung wieder langsam auflösen in die Ausgangsposition

Boot (Bauchspannung-Gleichgewicht)

Ausgang: Auf den Po-Backen sitzen. Der Rücken ist gerade. Die Knie sind angewinkelt. Die Hände umfassen die Kniekehle.

Aus dieser Position die Knie strecken und das Gleichgewicht halten. Bauchmuskeln aktiv anspannen. Danach wieder Knie anwinkeln und Beine/Füße auf dem Bode abstellen.

Ausgangsposition



Boot



Brett (Bauchspannung-Gleichgewicht)

Ausgang: Unterarmstütz. Zehen angestellt. Bauchnabel nach innen ziehen. Po anspannen.

Aus dieser Position den Körper anheben in die Waagerechte. Dann langsam wieder absenken.

Wichtig: Das Atmen nicht vergessen.

Ausgangsposition



Brett



Heuschrecke (Rückenspannung-Gleichgewicht)

Ausgang: Bauchlage. Die Stirn liegt auf Boden auf. Die Zehen sind langgestreckt (Fußrücken zeigen Richtung Boden). Die Hände auf Po ablegen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.

Aus dieser Position den Po aktiv anspannen - die Füße leicht abheben - den Kopf, Oberkörper abheben. Dann die Hände von Po lösen und abheben und diese Gesamtspannung halten. Danach wieder langsam zurücksinken.

Ausgangsposition



Heuschrecke



Ziel: Halte-Muskulatur (Dynamisch)

Übungsprinzip:

- 4-5 Übungen aussuchen
- Übungen nacheinander durchführen ohne nennenswerte Pause
- Wiederholung pro Übung 10-15 (je linke und rechte Seite)
- Serien 3-5

Oberkörper/Unterkörper Anhebe-Übungen

1.

Rückenlage: Ein Bein anwinkeln. Ein Bein langgestreckt auf dem Boden aufliegend.

Dann wechselseitig das jeweils gestreckte Bein anheben und Oberkörper diagonal Richtung gestrecktes Bein hochziehen, bis sich Fuß und Hand berühren.



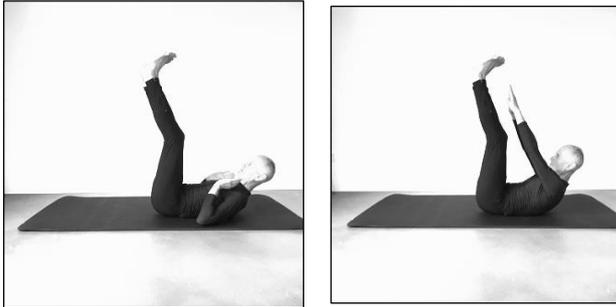
2.

Rückenlage flach über dem Boden. Oberkörper leicht anheben, sodass sich Spannung auf der Bauchmuskulatur aufbaut. Dann abwechselnd linkes und rechtes Bein strecken und beugen, weit aus dem Körper herausschieben.



3.

Ausgang: Rückenlage – Beine gestreckt nach oben. Hüfte 90Grad-Winkel. Oberkörper nach oben Richtung Füße anheben (mit gestreckten Armen oder Arme hinter dem Kopf verschränkt) und wieder absenken in Ausgangslage.



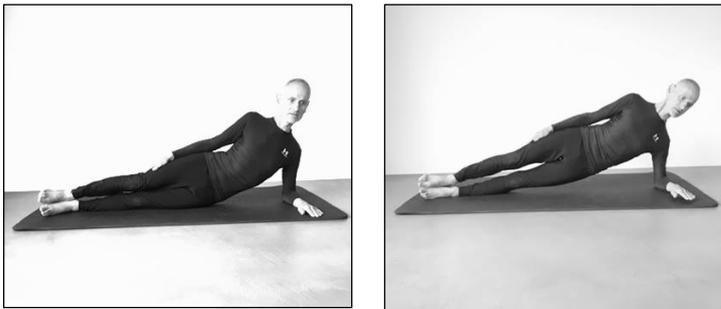
4.

Rückenlage: Beine langsam gestreckt in die 90Grad Hüftposition bewegen und wieder auf den Boden zurück langsam absenken. Lendenwirbelsäule während der gesamten Übungsausführung fest gegen den Boden pressen (Arme hinter dem Kopf oder neben dem Körper liegend).



Stütz-Übungen

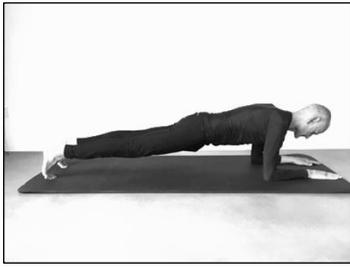
Seitstütz



Rückstütz



Unterarmstütz



Ziel: Muskel-Dehnung

Übungsprinzip:

- In die entsprechende Position bewegen
- 2-3 Minuten halten
- Dann wieder langsam auflösen

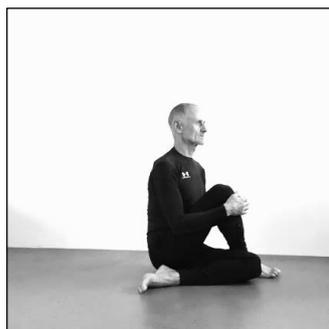
Sitz

Ausgangs: Sitz. Rechtes Bein anwinkeln und Ferse hinter den Po schieben. Linkes Bein anstellen und hinter das rechte Knie auf der ganzen Fußsohle aufsetzen. Oberkörper bleibt gerade (Kein Rundrücken). Schultern gerade auf einer Ebene. Dann Seiten-Wechsel.

Sitz von vorne



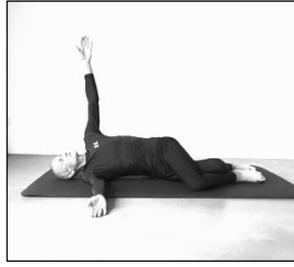
Sitz von Seite



Hüftbeuger



Oberkörper (Brust/Schulter)

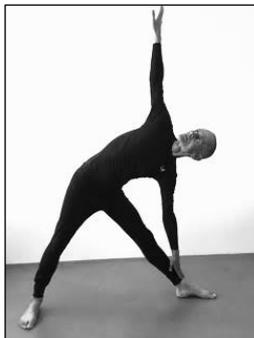


Dreieck

Ausgang: Breiter Stand. Füße parallel. Fußspitzen zeigen nach vorne.

Aus dieser Position den linken Fuß (Fußspitze) nach außen aufdrehen. Rechter Fuß bleib gerade. Rechter Arm senkrecht nach oben führen. Der Kopf dreht nach oben mit Blick auf die rechte Hand. Aus dieser Position zieht die linke Hand nach unten in Richtung linker Fuß. Der Oberkörper neigt sich dabei nach links, soweit wie möglich. Der Kopf bleibt dabei gedreht mit Blick auf die rechte Hand. Die rechte Hand bleibt senkrecht stehen. Wichtig: Nicht mit dem Oberkörper nach vorne abkippen.

Dann Seiten-Wechsel.



Ziel: Ausdauertraining

Jogging, Crosstrainer, Indoor-Cycling, Rad-Ergometer, Rudergerät, etc.

Übungsprinzip:

- Häufigkeit: 2mal pro Woche
- Dauer: bis 60 Minuten
- Gutes Feeling aufbauen. Mit zunehmender Form die Leichtigkeit des Laufens, des eigenen Körpers spüren.

Ziel: Achtsamkeit

Achtsamkeits-Rituale in den Alltag integrieren.

Direkt nach dem Aufwachen morgens:

Selbstwirksamkeitsübung:

3mal mit der linken Hand auf die rechte Schulter klopfen und sich innerlich vorsagen: „Ich bin ein guter Typ“ oder etwas Ähnliches.

Direkt anschließend Herzübung:

Rechte Hand auf linke Brustseite legen (Herzmuskel) und sich beim Herz bedanken für die geniale Arbeit die es jeden Tag für dich leistet (Energieübung Herzmuskel).

Direkt anschließend Atemübung:

10mal Tiefe Bauchatmung. 10mal Brustatmung nach vorne oben. 10mal Brustatmung zur Seite in die Rippenbögen. Nasenatmung: Die beiden Mittelfinger rechts und links an den Nasenlöchern anlegen. Dann im Wechsel durch linkes Nasenloch einatmen (Finger drückt rechtes Nasenloch zu) und rechtes Nasenloch ausatmen (Finger drückt linkes Nasenloch zu).

Und immer an das lange, langsame ausatmen denken, bis die ganze Luft aus dem Körper draußen ist.

Atemübung auch nach dem Aufstehen in der Natur!

Dann aufstehen und bevor sie in den Tag starten:

1 Minute vor deinem Spiegel anlächeln!

Ziel: Positives Mindset

Im Anschluss an die Atemübung könntest Du noch eine Gedankenreise durch dein eigenes Leben anhängen. Du suchst dir dabei Lebenssituationen aus, in denen du dich als kompetent erlebt hast und die du rückblickend als sehr schöne Situationen siehst. Du spielst „Kino im Kopf“ und versetzt dich noch einmal 1-2Minuten die jeweilige Situation intensiv hinein, lässt sie noch einmal vor deinem inneren Auge Revue passieren und genießt diese einfach noch einmal.