

IMPULS NUMMER 4

Refreshing - Workouts

nach einem langen Tag im Homeoffice oder Homeschooling

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in den Corona-Zeit

Unterstützendes Material

- Yogamatte oder Handtuch, damit der Untergrund angenehmer wird
- Videos mit der Ausführung der Übung als Anleitung
- Youtube-Kanal mit Workout-Videos von mir:
<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1IJfjGGPA>



Nachdem sich die Homeoffice-Situation und auch die Homeschooling-Situation für uns alle jetzt erstmal nicht ändert und wir weiterhin viele Tage in der Woche vor dem Computer und am Schreibtisch sitzen werden, habe ich mir für den heutigen Impuls zwei Workout-Routinen überlegt. Die erste dauert nur 5 min und dient als kleiner „Wachmacher“, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, den Körper zu bewegen und neue Energie zu tanken. Öffne während dieser fünf Minuten auch dein Fenster – dann kann es direkt danach wieder mit neuer Energie und frischer Luft weitergehen.

Die andere Routine dauert 10 Minuten und soll deinen ganzen Körper einmal komplett dehnen. Dazu findest du im Video zahlreiche Dehnübungen für Oberkörper, Schultern, Rücken und die Beine. Mit dieser Routine kannst du einfach deinen ganzen Körper dehnen, deine Flexibilität erhöhen (was auch beim Klettern nie schaden kann) und auch entspannen. Ich persönlich, mag es gerne mich abends zu dehnen, um zu entspannen und auch beweglich zu bleiben. Natürlich kannst du das Workout auch morgens nach dem Aufstehen als Start in den Tag oder nach einem anstrengenden Workout machen.

In diesem Dokument findest du neben den Links zu den Videos auch Beschreibungen der Übungen. In den Videos werden alle Übungen für 30 Sekunden ohne Pause gemacht. Solltest du dich länger dehnen wollen, kannst du natürlich das Video auch pausieren und die Übung länger machen. Ich empfehle dir natürlich die Übungen parallel zum Video zu machen, dann musst du dir keine Gedanken über die Länge oder die Übung machen – jedoch kannst du die Übungen auch nur als Anreiz nehmen und dein eigenes Workout zusammenstellen 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Dieser Impuls wurde von Nicole Wölfle vorbereitet. Ich mache dieses Jahr mein FSJ beim Deutschen Alpenverein Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern. Zudem mache ich gerne Home-Workouts, wodurch die Idee zu diesem Impuls entstand.

IMPULS NUMMER 4 – 5 min „Wake me up“

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mJQ8PNtW6wo>

Jede Übung wird für 30 Sekunden ohne Pause hintereinander gemacht. Dieses Video ist in voller Länge – ihr könnt also einfach mir nachmachen, was ich jeweils in den 30 Sekunden mache.

Tipp: solltest du ein größeres Workout machen wollen oder dich noch weiter bewegen wollen, kannst du entweder dich im Anschluss mit der heutigen Routine dehnen, oder du machst eine Workout-Challenge mir Bring Sally Up – Videos.

Abonniere gerne den Kanal, um immer über neue Videos informiert zu werden:

<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1IJfjGGPA>

Das erste Video ist 5 Minuten lang und soll als „Wachmacher“ zwischen Online-Schulstunden oder zwischen langen Meetings dienen. Eine Anleitung zu den einzelnen Übungen findest du in schriftlicher Form im Folgenden:

1. Schulterkreisen

Mit gestreckten Armen in großen Kreisen die Schultern kreisen lassen

2. Side Stretch

Im Schneidersitz nach links und rechts lehnen, immer die Arme mitnehmen auf die andere Seite

3. Leg Stretch Diagonal

Aufrechter Stand, diagonal mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß berühren

4. Jump Squats Up&Down

Springende Kniebeugen, in der unteren Position mit den Händen den Boden berühren, oben die Arme nach oben strecken

5. Plank hold

Halte den unteren Plank (Ellenbogen auf dem Boden)

6. High Knees

Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie möglichst hoch an (Kniehebellauf)

7. Squat hold

Kniebeuge in der unteren Position halten

8. Plank Jump

Springe in die Plank Position, gehe mit den Füßen wieder nach vorne und springe dann in einen Stretzsprung.

9. High Plank

Halte die Plank Position in der oberen Variante (Liegestützposition)

10. Side Stretches

Aufrechter Stand, nach vorn beugen und dann parallel zum Boden nach links und rechts bewegen

11. Front Bend

Aufrechter Stand, nach vorne auf den Boden beugen, mit den Händen den Boden berühren

WELL DONE!

Super, du hast es geschafft!!

IMPULS NUMMER 4 – 10 min Daily Stretch

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=oHj51SxKjJA>

Jede Übung wird für 30 Sekunden ohne Pause hintereinander gemacht. Dieses Video ist in voller Länge – ihr könnt also einfach mir nachmachen, was ich jeweils in den 30 Sekunden mache.

Tipp: um einen besonders guten Erfolg beim Dehnen zu erzielen und VERLETZUNGEN vorzubeugen, empfehle ich dir dich davor ordentlich aufzuwärmen, z.B. mit dem 5min Wake me up-Workout oder mit der Bring-Sally-Up Challenge, die du auch auf meinem Kanal findest.

Abonniere gerne den Kanal, um immer über neue Videos informiert zu werden:

<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63Y>

Das zweite Video ist mit 10 Minuten etwas länger und soll dich nach einem langen Schultag oder Arbeitstag wieder mobilisieren und strecken. Mit diesem Video erhältst du eine tägliche Routine für morgens, abends nach einem Workout oder einfach als Dehneinheit für Zwischendurch. Eine Anleitung zu den einzelnen Übungen findest du in schriftlicher Form im Folgenden:

1. Front Bend + Walks

Aufrechter Stand, nach vorne zu den Füßen beugen. Nach der Hälfte der Zeit, kleine „Lauf-Bewegungen“ integrieren.

4. Pigeon right

Gehe wieder in die Ausfallschritt-position, wandere mit dem rechten Fuß auf die linke Matten-seite und lege dein Knie ab.

7. Pigeon left

siehe 4. mit links

10. Shoulder Stretch right

Lege dich auf die Matte, hebe dein linkes Bein an und drehe es auf die Rechte Seite, drehe deinen Oberkörper auf, achte auf einen rechten Winkel im rechten Oberarm.

13. Cobra Push ups

Gehe in eine Kobra-Position und gehe immer wieder von unten nach oben

16. & 17. to the left & right

Lehne dich nach links und rechts

20. Childs Pose

Gehe in den Vierfüßlerstand und lehne dich dann nach hinten, um mit deinem Po deine Füße zu berühren.

2. Hip Flexor low right

Mache einen Ausfallschritt (rechts), drücke deine Hüfte zum Boden und lege dein Knie am Boden ab.

5. Hip Flexor low left

siehe 2. mit links

8. Reach through right

Gehe in den Vierfüßlerstand, hebe einen Arm (rechts) nach oben, drehe dich unter deinem Bauch durch und drehe dich wieder zurück.

11. Shoulder Stretch left

siehe 10. mit links

14. Schmetterling

Lege deine beiden Fußsohlen zusammen und drücke deine Knie zum Boden

18. Back Stretch

Setze dich auf die Matte, auf deine Beine und lehne dich nach hinten

WELL DONE!

Super, du hast es geschafft! Ich hoffe, es hat dir Spaß gemacht und du fühlst dich jetzt auch entspannter und hast einen frischen Kopf bekommen 😊

3. Hamstring Stretch right

Lehne dich aus dem Ausfallschritt nach hinten, strecke dein Bein aus, ziehe deine Hüfte nach hinten.

6. Hamstring Stretch left

siehe 3. mit links

9. Reach through left

siehe 8. mit links

12. Cat & Cow

Gehe in den Vierfüßlerstand und mache abwechselnd einen Buckel und einen Hängebauch.

15. Forward reach

Setze dich in eine Grätsche und lehne dich nach vorne

19. Arm Stretch

Lege dich auf den Rücken, winkle deine Arme an und ziehe sie von unten nach oben, ohne mit den Ellenbogen den Boden zu verlassen