

# 5 schnelle Energie-Verstärker

Gibt's denn nur Kaffee als Energie-Verstärker? Muss ich Red Bull trinken, um in die Gänge zu kommen?

Fühlen Sie sich häufig schlapp, müde und energielos? Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu einer Bewegungseinheit zu motivieren? Oder fehlt Ihnen dafür die Zeit?

Wenn es um die Frage geht, wie Sie an einem Tag **mehr leisten** können, beschäftigen sich die meisten mit der Zeit. Es wird versucht, den Tag so gut zu planen, so dass mehr geschafft werden kann. Aber führt „Mehr-Geschafft-Haben“, neben einem kurzen und flüchtigen Gefühl des Erfolges, tatsächlich zu mehr Energie?

Diesen Ansatz gilt es zu hinterfragen. Vielmehr sollten Sie darauf schauen, wie Sie mehr **Energie bekommen** und nicht, wie Sie mehr in den Tag reinstopfen. Was bringt es denn, wenn Sie sich, trotz aller Planung, energielos durch den Alltag kämpfen?

Hier finden Sie einige Übungen, die Ihr Energielevel wieder anheben.

INHALT [1 Die Atmung](#) [2 Die Übungen](#) [2.1 Knie hochziehen](#) [2.2 Hampelmann](#) [2.3 Alternativer Hampelmann](#) [2.4 Knicksender Ausfallschritt](#) [2.5 Guten Morgen](#) [2.6 Ausfallschritt und Strecken](#)

## Die Atmung

Die **richtige Atmung** ist essenziell, um den Körper in einen ressourcenvollen Zustand zu versetzen und mehr Energie zu haben.

Ohne Sauerstoff können Menschen nicht leben. Er ist der Treibstoff für den Körper. Über die Lunge wird der Sauerstoff in den Blutkreislauf zu den Zellen befördert. Diese erzeugen dann durch Stoffwechselfvorgänge Energie.

Die Zellen mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen trägt somit maßgeblich zum Erhalt unserer Konzentrationsfähigkeit und unserer Energie bei. Damit aber nicht genug: Die richtige Atmung dient ebenfalls der Versorgung des

Lymphsystems, das am Transport der Flüssigkeiten im Körper großen Anteil hat, denn es sorgt maßgeblich für die Entsorgung von Giftstoffen aus dem Körper.

Den Körper frei von Giften zu halten bzw. ihn von Giften zu reinigen ist ebenfalls wichtig, damit er richtig funktioniert. Deswegen nimmt das Atmen beispielsweise bei Praktiken wie Yoga eine zentrale Rolle ein.

Im Alltag ist daher darauf zu achten, tief ein- und auszuatmen, um die flache Brustatmung zu vermeiden. Zusätzlich kann die Atmung durch außerordentliche Atemübungen angeregt werden.

Oder Sie öffnen am Arbeitsplatz einfach mal das Fenster und machen ein paar Übungen.



## **Die Übungen**

### **Knie hochziehen**

Beginnen Sie im aufrechten Stand, die Beine schulterbreit auseinander, wobei Sie eine gute Ausrichtung mit Kopf, Schultern, Hüften und Beinen beibehalten.

Spannen Sie den Bauch an und heben Sie ein Knie in Richtung Brust,

während Sie der Bewegung entgegenwirken, indem Sie den gegenüberliegenden Arm heben.

Senken Sie Ihr Bein und Ihren Arm wieder nach unten, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite.

Entscheiden Sie selbst, wie viele Wiederholungen Sie machen wollen.



## **Hampelmann**

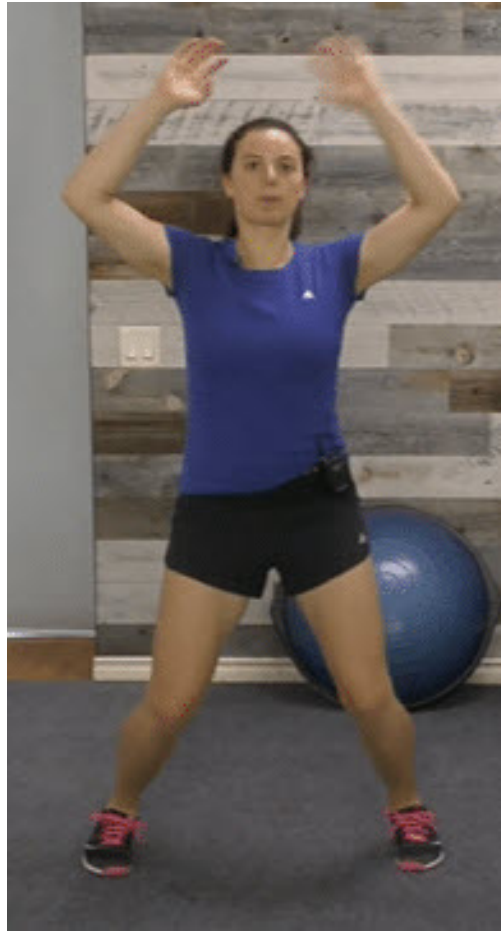
Beginnen Sie im aufrechten Stand, die Beine schulterbreit auseinander, wobei Sie eine gute Ausrichtung mit Kopf, Schultern, Hüften und Beinen beibehalten.

Spannen Sie Ihren Bauchbereich an und springen Sie leicht, landen Sie mit Beinen, die jetzt breiter als schulterbreit auseinander stehen, Arme über dem Kopf.

Springen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die

Bewegung.

Machen Sie Wiederholungen nach Gutdünken.

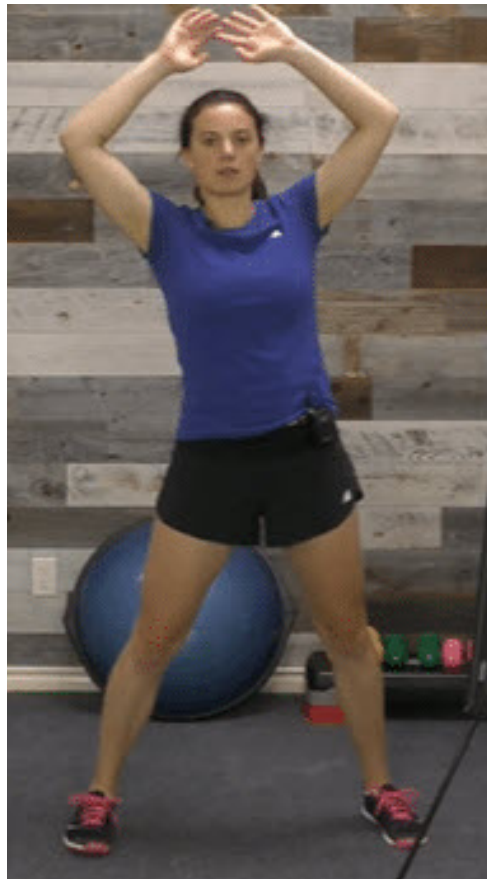
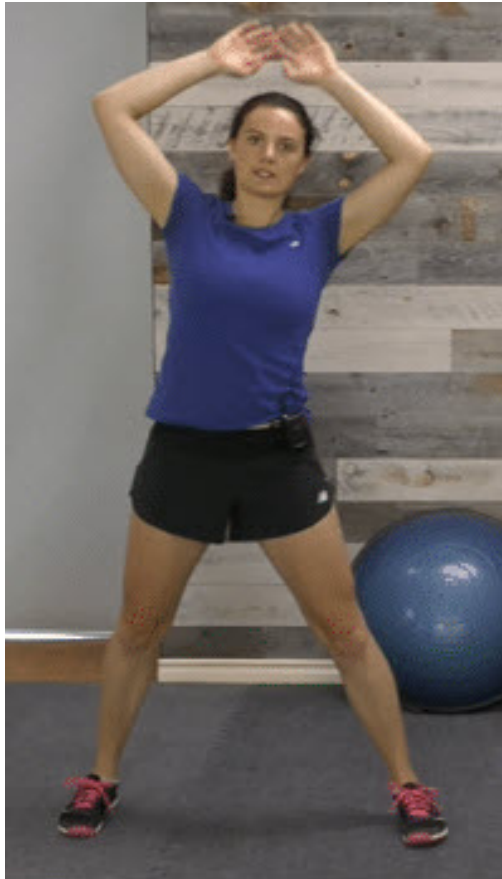


## **Alternativer Hampelmann**

Wie immer beginnen Sie im aufrechten Stand, gut ausgerichtet zwischen Kopf, Schultern, Hüften und Beinen. Spannen Sie den Bauch an und treten Sie zur Seite, während Sie beide Hände über den Kopf heben.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der gegenüberliegenden Seite.

Entscheiden Sie selbst, wie viele Wiederholungen Sie machen möchten.



## **Knicksender Ausfallschritt**

Beginnen Sie im aufrechten Stand mit einer guten Ausrichtung zwischen Kopf, Schultern und Hüften. Spannen Sie Ihren Bauch an.

Dann bringen Sie entweder ein Bein hinter das andere oder machen einen großen Ausfallschritt nach vorn. Senken Sie dann Ihr hinteres Knie in einen Knicks.

Halten Sie sich gerade, dann heben Sie den Rücken nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren und wiederholen Sie die Bewegung auf der gegenüberliegenden Seite.

Wiederholungen nach Bedarf.

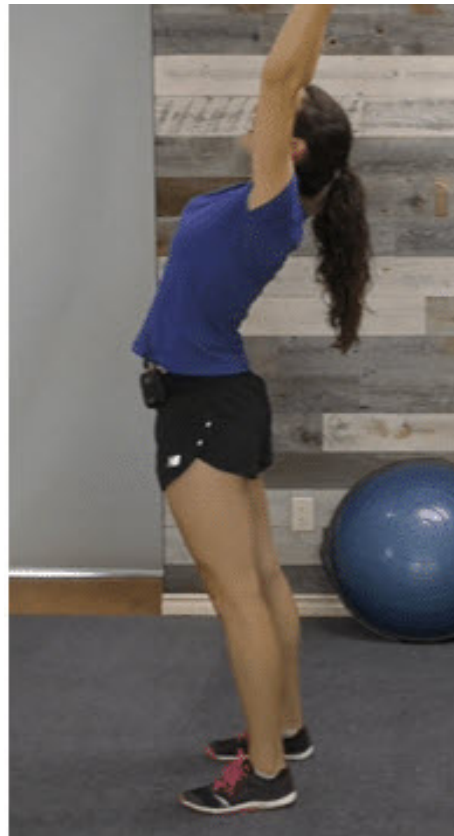


## **Guten Morgen**

Und wie gehabt: Beginnen Sie im aufrechten Stand mit einer guten Ausrichtung zwischen Kopf, Schultern und Hüften. Spannen Sie Ihren Bauch an.

Beugen Sie sich durch Ihre Hüften und Knie, um sich in eine Halbhocke zu bewegen, während Sie beide Arme hinter Ihr Gesäß strecken. Heben Sie den Rücken nach oben und strecken Sie Ihre Arme nach oben. Wiederholen Sie die Bewegung.

Entscheiden Sie selbst, wie viele Wiederholungen Sie machen möchten.



## **Ausfallschritt und Strecken**

Beginnen Sie im aufrechten Stand mit einer guten Ausrichtung zwischen Kopf, Schultern und Hüften. Spannen Sie Ihren Bauch an.

Machen Sie mit einem Fuß einen großen Schritt zurück (oder nach vorn) und lassen Sie Ihr hinteres Knie in Richtung Boden fallen.

Strecken Sie einen Arm über den Kopf und beugen Sie Ihren Oberkörper zur gegenüberliegenden Seite, indem Sie mit dem Arm über den Kopf greifen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der gegenüberliegenden Seite.

Wiederholungen nach Belieben.

