

Mini-Routinen-Mai

Aktuell sind die meisten von uns ausgelaugt, müde vom Lockdown und können sich einfach nicht mehr aufraffen, auch nur irgendwas Gutes für sich und ihren Körper zu tun. Ich weiß selbst, wie überfordernd neue Vorhaben in dieser Zeit sein können und möchte Dir mit diesem Plan ein wenig Unterstützung liefern.

Überfordere Dich nicht, vernachlässige Deine Gesundheit jedoch genau so wenig. Trainiere 3x die Woche für 15-20 Minuten, such' Dir kleine Gewohnheiten für mehr Achtsamkeit im Alltag heraus und tu Dir damit etwas Gutes.

Ich wünsche Dir viel Spaß mit meinem kleinen Plan für mehr Bewegung im Alltag und mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für Körper und Geist.

Deine Maria ♡

Bewegung

| | | | |
|---|--|--|--|
| Beine <ul style="list-style-type: none">- Squats- Bulgarian Split Squats- Beckenheben | Rücken & Bizeps <ul style="list-style-type: none">- Rudern- Latziehen- Bizeps Curls | Brust, Schulter, Trizeps <ul style="list-style-type: none">- Liegestütz- Seitheben- Trizepsstrecken | Rest Days <ul style="list-style-type: none">- Spazieren gehen- Wellness- Dehnen, Mobility, Faszientraining |
| Beine <ul style="list-style-type: none">- Sumo Squats- Ausfallschritte- Beckenheben einbeinig | Rücken & Bizeps <ul style="list-style-type: none">- Rudern, einarmig- Super(wo)man- Bizeps Curls | Brust, Schulter, Trizeps <ul style="list-style-type: none">- Brustpresse- Schulterdrücken- Trizeps Dips | Rest Days <ul style="list-style-type: none">- Spazieren gehen- Wellness- Dehnen, Mobility, Faszientraining |
| Trainingsoptionen <p>Wähle nach Lust, Laune und Zeit aus einer der drei Optionen, wie Du die einzelnen Trainingstage ausführen möchtest.</p> <p>Wärme Dich außerdem vor jedem Training -egal welche Option Du wählst- gut auf, um Verletzungen vorzubeugen. Zum Beispiel in Form von Tanzen, Armkreisen, Hampelmännern, Seilspringen oder auf der Stelle Hüpfen.</p> | Option 1 Intervalltraining <p>Absolviere alle Übungen jeweils 30 Sekunden lang (Übungen, die einseitig ausgeführt werden, werden pro Seite 30 Sekunden lang ausgeführt) nacheinander ohne Pause. Hast Du alle Übungen ausgeführt, mache 2 Minuten Pause und beginne von vorn.</p> <p>Absolviere 3-4 Runden.</p> | Option 2 Muskelaufbautraining <p>Führe pro Übung 3-4 Sätze á 8-12 Wiederholungen durch. Idealerweise hast Du Equipment wie Bänder oder Gewichte. Gefüllte Wasserflaschen, Taschen oder Rucksäcke eignen sich jedoch auch prima.</p> <p>Zwischen jedem Satz machst Du 1-2 Minuten Pause.</p> | Option 3 Zirkeltraining <p>Führe pro Übung / pro Seite 10-15 Wiederholungen durch, je nach Intensität durch Zusatzgewicht oder anderes Equipment. Du solltest Dich jedoch von der Wiederholungsanzahl gefordert fühlen.</p> <p>Mache zwischen den einzelnen Übungen keine Pause, sondern führe sie nacheinander durch. Bist Du mit allen Übungen fertig, machst Du 2 Minuten Pause und beginnst von vorn.</p> <p>Absolviere 3-4 Zirkel.</p> |

Achtsamkeit

Dankbarkeit

Schreibe Dir täglich auf, wofür Du dankbar bist oder mach Dir zumindest ganz bewusst Gedanken darüber.

Je bewusster wir unser Gehirn auf die Dinge lenken, für die wir dankbar sind, desto eher nehmen wir auch im Alltag die kleinsten positiven Dinge wahr, statt immer nur Negatives zu sehen.

Regeneration

Gehe vor 24Uhr ins Bett und versuche, volle 8 Stunden zu schlafen.

Je ausgeruhter Dein Körper ist, desto klarer und energetischer fühlst Du Dich. Außerdem entsteht durch ausreichend Schlaf weniger Heißhunger und die im Training angesprochene Muskulatur hat durch ausreichend Ruhephasen die Möglichkeit, zu wachsen.

Stay hydrated!

Trink direkt morgens ein großes Glas stilles Wasser, optimiere es mit dem Saft einer Zitrone und etwas Salz (idealerweise naturbelassen).

Das kann Deinen Körper nach der Nacht u.a. dabei unterstützen, ausgeschiedenes Wasser sowie verlorene Salze wieder aufzunehmen und mit Hilfe des Zitronensafts die Verdauung anzukurbeln.

An apple a day..

Es kann auch anderes Obst sein, aber der Apfel ist wohl mit das praktischste Obst, wenn es um Transport & Verzehr geht.

Versuche, am Tag wenigstens einen Apfel oder ein anderes Stück Obst zu essen. Eine Mini Routine, die hilft, mehr Rohkost und Vitamine in den Alltag einzubauen!

Bewusst essen

Versuche, mindestens eine Mahlzeit am Tag ohne Ablenkung zu Dir zu nehmen. Konzentriere Dich auf den Geschmack, Geruch, die Konsistenz und iss ganz bewusst ohne Hektik.

Oft haben wir unser Gefühl für Hunger und Sättigung gar nicht wirklich verloren, sind jedoch ständig abgelenkt von Handy, Fernsehen & Co., wodurch wir nicht wahrnehmen, ob wir nun satt sind oder nicht.

Affirmationen

Schreibe Dir 1-3 positive Affirmationen an den Spiegel, ins Handy oder wo Du sie auch sonst täglich siehst. Wähle sie nach Deinen Träumen, Zielen, Bedürfnissen. Je präsenter solche Sätze sind, desto schneller verinnerlichen wir sie und nehmen eine andere Haltung uns und dem Leben gegenüber ein ♥

Beispiele:

„Ich bin gut genug.“
„Ich schaffe alles, was ich mir vornehme.“
„Ich überwinde jede Hürde.“

Tanz Dich frei

Ob als Warm Up vor dem Training oder einfach so zwischendurch: Musik und Tanz helfen uns dabei, Stress abzubauen und die Laune zu heben.

Egal, ob Du gerade gestresst bist, Dich verspannt fühlst, eine unruhige Nacht hattest: versuch einfach mal zu Deiner Lieblingsmusik zu tanzen, ganz egal wie es aussieht.

Du wirst merken, wie befreiend so eine spontane Tanzeinlage sein kann.. und Kalorien kann man dabei auch noch verbrennen ;-)

Atmen

Besonders im stressigen Arbeitsalltag beginnen wir, viel zu flach zu atmen, was uns zusätzlich stresst.

Versuche also mal, ab und an ganz bewusst auf Deine Atmung zu achten. Nicht nur, wenn Du besonders gestresst bist, sondern immer dann, wenn Du daran denkst.

Atme dann dreimal ganz tief durch die Nase ein, halte den Atem kurz an und atme anschließend langsam durch den Mund wieder aus. Für eine extra Portion Entspannung schließt Du die Augen dabei noch. Das kann helfen, direkt wieder mehr Ruhe in sich zu finden.

Coffee & Weights

Ernährung • Fitness • Achtsamkeit

Erstellt von Maria von www.coffeeandweights.de // instagram: coffeeandweights