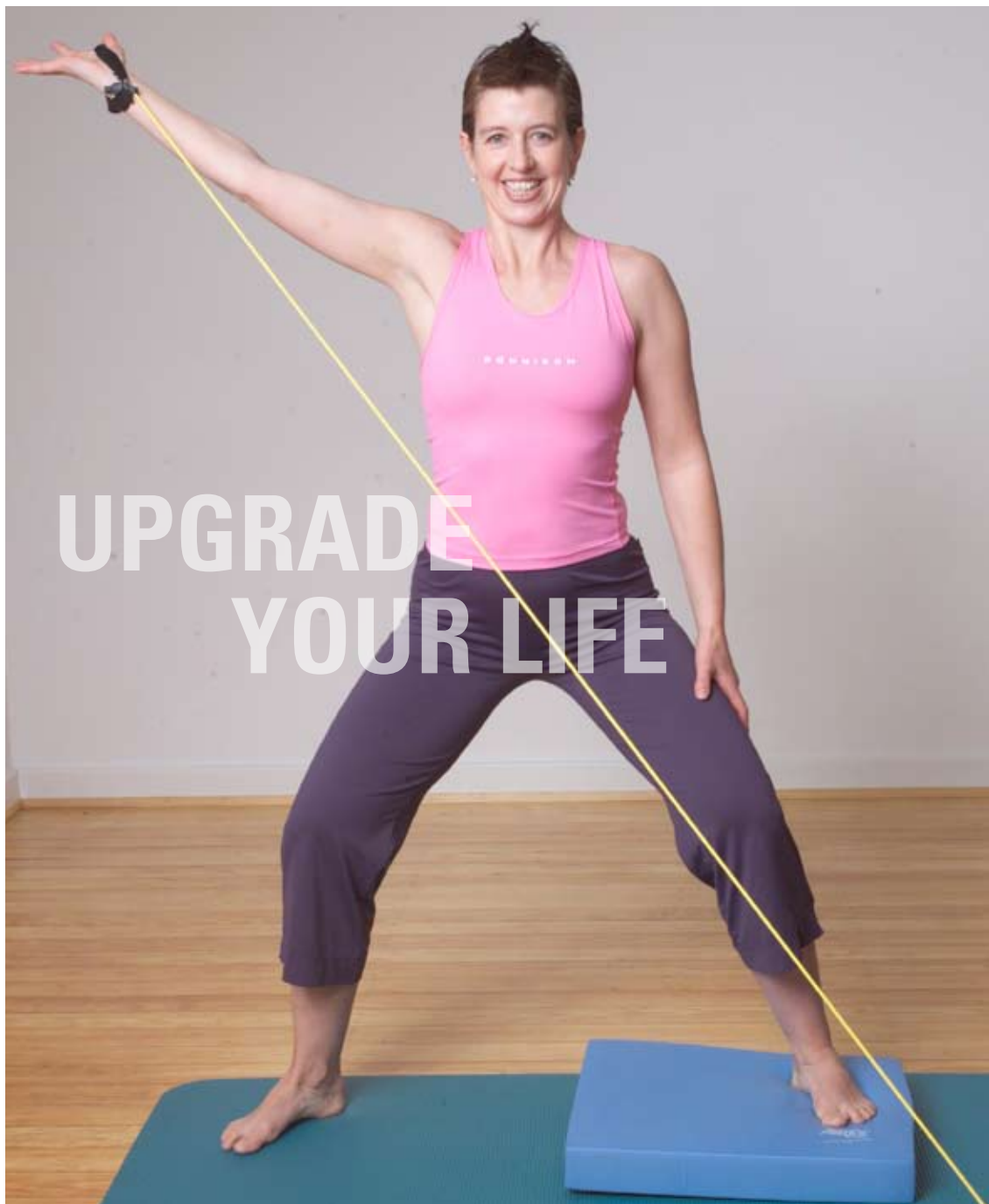




**BeBalanced!**  
EINE WOCHE IM GLEICHGEWICHT



von Manuela Böhme



# BeBalanced!

## 7 TAGE MIT DEM AIREX® BALANCE-PAD ELITE

Jeder von uns kennt das: an dem einen Tag fühlen wir uns, als könnten wir Bäume ausreissen, an dem anderen würden wir uns am liebsten im Bett verkriechen. Mal sind wir voll von Dynamik und Elan, ein anderes Mal bevorzugen wir Ruhe und Gelassenheit.

Die Zeit von Montag bis Sonntag gibt uns einen immer wiederkehrenden Rhythmus vor. Nicht nur Anfang und Ende einer Woche haben für uns eine Bedeutung, sondern jeder einzelne Tag ist von unterschiedlichen Anforderungen geprägt und daher abhängig von Stimmung und Energie.

Symbolisiert der Montag meistens den Beginn einer Arbeitswoche, so steht der Freitag meistens für den Abschluss, das Ende. Samstag und Sonntag sind die Er-

holungstage oder die Tage, an denen man sich anderen Dingen zuwendet als Arbeit. Für Erholung und Regeneration ist deshalb das Wochenende besonders gut geeignet. Entspannung sorgt aber auch für die ausreichende Ruhe und Gelassenheit, Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten zu können und so Lösungen für bestehende Probleme zu finden.

In meiner Praxisarbeit in Bewegungskursen spüre ich deutlich den Einfluss der einzelnen Wochentage. Die physische Aktivität, der Schwung und Elan sind an den einzelnen Wochentagen deutlich unterschiedlich. Dies macht ein Überdenken des Trainingsprogramms abgestimmt auf die Tagesbedürfnisse erforderlich.

Der BeBalanced! Wochenplan zeigt, wie sich Tagesanforderungen und Bewegung ideal ausgleichen lassen.

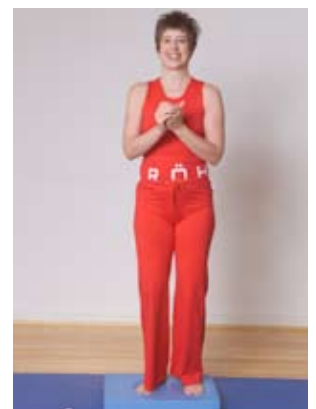
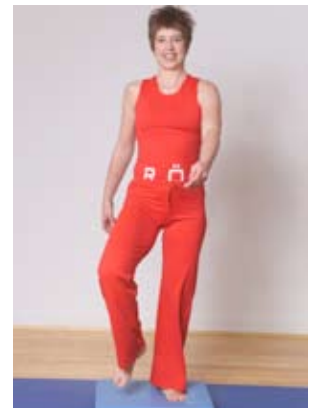
### 7 Tage mit dem Balance-pad

#### Das tägliche Warm-Up

Weg mit den Schuhen und zunächst die Füße einmal richtig durchkneten, bis sie gut durchblutet sind und sich warm anfühlen.

Dann die Lieblings-CD einwerfen und auf dem AIREX® Balance-pad Elite marschieren (ca. 4 Minuten). Dabei die Hände erwärmen: Handflächen aneinander reiben, Hände waschen.

Sie haben das Bedürfnis die Arme einzusetzen? Nur zu!! Lassen Sie Ihre Fantasie spielen!



# BeBalanced!

## DER MONTAG

Montag ist der beliebteste Sporttag, denn der Beginn der Woche zehrt vom Energieauftanken und des Loslassens vom Wochenende. Der Wunsch nach körperlicher Anstrengung ist sehr gross und dem starken Bewegungsdrang geben wir durch kraftvolle Kräftigungsübungen nach. Zusätzlich sorgen wir durch die folgenden Übungen für mehr Erdung, so dass Aufgaben, die Konzentration und Ausdauer benötigen, besser erledigt werden können.

### Wie wär's damit:

1. Stellen Sie sich mit halbem Fuss auf die vordere Kante des AIREX® Balance-pad Elite, so dass die Zehen den Boden berühren, die Fersen aber auf dem Pad sind.



2. Beugen und strecken Sie Ihre Knie – machen Sie einen Squat. Achten Sie darauf, dass die Fussspitzen leicht nach aussen zeigen und die Knie in Richtung Mittelzeh gebeugt werden. Ziehen Sie die Arme eng am Körper nach hinten.

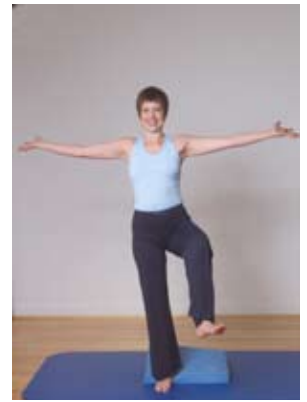


3. Strecken Sie die Beine wieder.



4. Heben Sie den Vorfuss an und führen Sie die Arme senkrecht nach oben.

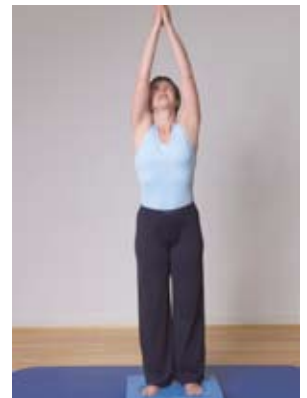
5. Heben Sie jetzt das rechte Knie und ziehen Sie es leicht nach aussen.



6. Ziehen Sie das rechte Bein nach hinten für einen tiefen Ausfallschritt, der linke Vorfuss wird angehoben.



7. Schliessen Sie die Beine auf dem AIREX® Balance-pad Elite und heben die Arme nach oben, Handflächen aneinander, Blick auf die Hände.



8. Senken Sie die Arme.

Beginnen Sie die Sequenz mit dem anderen Bein.

# BeBalanced!

## DER DIENSTAG

Auch am zweiten Tag der Woche geht es uns energetisch noch gut. Wir haben uns schon an die Arbeitsbelastung gewöhnt und fühlen uns bodenständiger. Kräfte von aussen können uns kaum etwas anhaben, denn wir haben ihnen genug entgegenzusetzen

### Hier ein Vorschlag:

1. Nehmen Sie ein Xer-Tube und befestigen Sie es rechts seitlich (z. B. an einem Türgriff). Führen Sie Ihre rechte Hand mit dem Daumen nach oben zeigend durch die Griffschleife des Tubes. Sie stehen mit dem rechten Fuss auf dem AIREX® Balance-pad Elite, mit dem linken am Boden. Die Beine sind geöffnet. Ziehen Sie das Tube von aussen zur Körpermitte. Die andere Seite nicht vergessen!!



2. Fixieren Sie das Tube am Boden (vielleicht hilft Ihr Partner??), schräg links vor Ihnen. Führen Sie Ihre rechte Hand mit dem Daumen nach aussen zeigend durch die Griffschleife des Tubes. Ziehen Sie das Tube nach oben aussen. Dann wechseln.



# BeBalanced!

## DER MITTWOCH

Die Mitte der Woche ist auch für uns ein Tag in Harmonie und Ausgeglichenheit. Der extrovertierte Bewegungsdrang hat sich ein wenig reduziert, der Wunsch nach Balance und innerer Ausgeglichenheit wird wach.

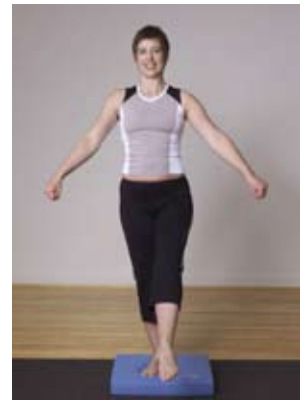
### Versuchen Sie einmal diese Übungen:

1. Sie stehen mit geschlossenen Füßen auf dem AIREX® Balance-pad Elite, die Zehenspitzen zeigen leicht nach aussen. Heben Sie erst die Fersen und führen Sie dann die Arme über die Seite nach oben.



2. Sie stehen auf dem AIREX® Balance-pad Elite und führen das Bein mal nach vorne, mal nach hinten.

Denken Sie auch an das andere Bein.



# BeBalanced!

## DER DONNERSTAG

Am Donnerstag sind wir müde und haben wenig Energie. Zuviel körperliche Anstrengung ist nicht erwünscht. Übungen im Knien oder Sitzen sind daher ideal

### Zum Beispiel:

1. Gehen Sie leicht ins Hohlkreuz – kippen Sie das Becken. Zurück in die Ausgangsstellung, dann runden Sie den Rücken und gehen wieder zurück in die Ausgangsstellung.



2. Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig an und wechseln Sie dann.



3. Rollen Sie sich ein wie ein Blatt, öffnen Sie sich und stützen Sie sich mit der rechten Hand am Boden auf Höhe des rechten Knies ab. Heben Sie Ihr linkes Bein und das Becken vom Boden. Führen Sie den linken Arm an das linke Ohr.



Wechseln Sie die Seite.

# BeBalanced!

## DER FREITAG

Die simple Tatsache, dass Freitag ist, erzeugt Vorfreude und Spannung. Die Arbeitswoche ist vorüber, der Druck genommen. Wir haben Lust auf Spiel und Spass.

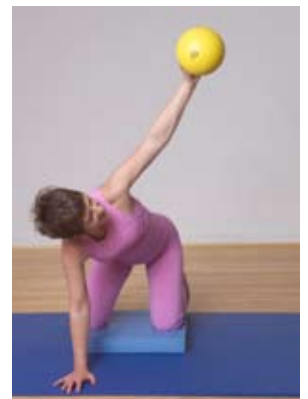
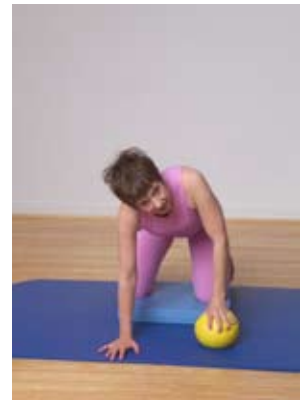
### Hier kommt der Ball ins Spiel:

1. Sie sitzen auf dem AIREX® Balance-pad Elite, klemmen den Ball zwischen Ihre Füsse. Sie stützen die Hände hinter sich auf, die Füsse lösen sich vom Boden. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und strecken Sie die Beine nach vorne. Für eine grössere Herausforderung lösen Sie die Hände vom Boden!



2. Sie befinden sich im 4füssler-Stand mit den Knien auf dem AIREX® Balance-pad Elite. Sie haben den Ball in Ihrer rechten Hand. Führen Sie nun den Ball nach rechts oben, Ihre Brustwirbelsäule dreht mit, ebenso der Kopf.

Wechseln Sie den Ball auf die andere Seite.



# BeBalanced!

## DER SAMSTAG

Nutzen Sie diesen Tag, um nachzudenken. Vielleicht verändern sich Ihre Standpunkte, wenn Sie die Lage mal aus einer anderen Position betrachten!

### Diese Übungsfolge hilft:

1. Begeben Sie sich in den tiefen Ausfallschritt, mit den Händen auf dem AIREX® Balance-pad Elite. Führen Sie das zweite Bein ebenfalls nach hinten, in eine Liegestützposition.



2. Wandern Sie dann mit den Füßen auf das AIREX® Balance-pad Elite und führen Sie den Kopf so dicht an die Knie, wie möglich. Heben Sie die Arme nach oben an, öffnen Sie die Arme über die Seite.



Beginnen Sie nun mit dem anderen Bein.





# BeBalanced!

## DER SONNTAG

Die Fähigkeit, entspannen zu können ist ein wesentlicher Bestandteil der Stressbewältigung. Gerade am Sonntag haben wir die Musse, unsere vergangene Woche noch einmal zu überdenken und auch die kommende Woche mental vorzubereiten. Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollte gleichmässig fließen. Entspannungsmusik mit Naturgeräuschen erhöhen den Entspannungseffekt.

### Tanken Sie Energie mit folgenden Übungen:

1. AIREX® Balance-pads Elite liegen übereinander. Legen Sie sich bäuchlings über die Pads, legen Sie die Stirn auf Ihre Hände oder drehen Sie den Kopf zur Seite, schliessen Sie die Augen.



2. Sie liegen auf dem Rücken, der Hinterkopf liegt auf dem AIREX® Balance-pad Elite, der Hals ist frei. Legen Sie die Fusssohlen aneinander, lassen Sie die Knie nach aussen sinken. Die Arme legen Sie seitlich auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach oben zeigend. Schliessen Sie die Augen.



### Weitere Informationen zu AIREX® Gymnastikmatten und Balance-Produkte, BeBalanced! Trainingsvorschläge und Händlerverzeichnis unter:

[www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net)

Hersteller:  
Airex AG  
Industrie Nord  
CH-5643 Sins  
Tel. +41 41 789 66 00  
Fax +41 41 789 66 60  
[www.airexag.ch](http://www.airexag.ch)