

1 EINLEITUNG

Kapitel 1

2 LERNEN SIE DAS BOARD KENNEN

Kapitel 2

3 AUSBALANCIERTE BEWEGUNG

Kapitel 3

21 EIN AUSGEGLICHERER DARM!

Kapitel 4

30 AUSGEGLICHENE PAUSEN

Kapitel 5

37 SCHLUSSWORT

Kapitel 6



KAPITEL 1

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM KAUF IHRES BOARDERKING BALANCE BOARDS!

Das Board ist eine fantastische Ergänzung zu Ihrem Fitnessprogramm, für Ihre geistige Gesundheit und für Ihre Boarding Kenntnisse! Egal, ob Sie Surfer, Skateboarder, Skifahrer oder Snowboarder sind oder noch nie in Ihrem Leben auf einem Board gestanden haben, das Trainieren auf einem Balanceboard macht Spaß, ist gesund und für jeden geeignet. Wenn schlechtes Wetter ist, können Sie es bequem in Ihrem Wohnzimmer nutzen. Jetzt haben Sie keine Entschuldigung mehr, es nicht zu tun!

Gesund zu sein scheint schwierig geworden zu sein. Es gibt viele verschiedene Leute, die viele verschiedene Dinge sagen, was es sehr schwierig macht zu erkennen, wem man vertrauen kann. Es gibt einige ziemlich extreme Programme und Diäten, die Ihnen sagen, dass Sie extreme Dinge tun müssen, um glücklich und gesund zu sein. Wir sind jedoch der Meinung, dass ein ausgeglichenes Leben eine großartige Voraussetzung ist, um Gesundheit und Glück zu finden. Wir glauben nicht, dass es so kompliziert sein muss.

Balance ist entscheidend... sowohl für Ihr Leben, Ihren Körper als auch für Ihr Gehirn.

Was meinen wir mit einem ausgeglichenen Leben? Ein Leben, in dem Sie sich ausreichend bewegen, ausreichend ausruhen und auf eine Weise essen, die Ihren Körper und Ihr Gehirn gut ernährt. Wenn Sie diese Dinge richtig machen, werden Sie gesund, glücklich und voller Energie sein.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Ihr Balanceboard als Teil eines Lebensstils zu verwenden, der zu einem ausgeglichenen Leben beiträgt. Schulen, Familien, Vereine, Freunde und Einzelpersonen können damit ein Leben in Balance schaffen! Wir werden uns mit der Bedeutung von Ernährung, guter Erholung und Bewegung befassen. Im letzten Abschnitt wird gezeigt, wie Sie mit Ihrem Balance Board verschiedene Ziele erreichen, verschiedene Übungen durchführen und einige grundlegende Tricks lernen können.

Viel Spaß!

KAPITEL 2

LERNEN SIE DAS BOARD KENNEN



Die Oberseite des Boards nennt man Deck. Es hat eine aufgeraute Oberfläche, um Ihnen genug Halt zu geben.

Unter dem Deck befindet sich die Unterseite des Brettes. Ein paar unserer Modelle besitzen Stopper (Classic, Limited und Skate), mit denen Sie Tricks sicherer erlernen können.

Diese können im Laufe der Zeit leicht wieder entfernt werden. Die Stopper verhindern, dass das Board vollständig von der Rolle gleitet.



Die Boards haben verschiedene Formen, die Ihnen beim Trainieren der von Ihnen gewählten Sportarten, beim Skateboarden, Wakeboarden und Surfen helfen. Es gibt auch Boards für den allgemeinen Gebrauch: Die Modelle Classic, Physio und Allrounder.

Die Rollen sind in verschiedenen Größen erhältlich - klein anfangen und steigern! Korkrollen sind ebenso erhältlich, diese bewegen sich etwas langsamer. Das Balancekissen ist großartig für den Einstieg und ein wirklich effektives Training!



KAPITEL 3

AUSBALANCIERTE BEWEGUNG

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, sich zu bewegen. Es gibt 360 Gelenke, die es dem Körper ermöglichen, sich zu bewegen, und rund 650 Muskeln, die unsere Bewegungen steuern. Wir können und sollen rennen, springen, klettern, uns bücken, hocken, krabbeln, wir sollen mobil sein! Nur jedes fünfte Kind in Großbritannien ist derzeit in ausreichendem Maße sportlich aktiv. Die Zahlen zeigen, dass dieses Problem immer schlimmer und nicht besser wird. Die durchschnittliche Person geht jetzt weniger als 10 Minuten pro Tag zu Fuß. Wir sitzen in der Schule, wir sitzen in der Arbeit, wir sitzen im Auto, wir sitzen abends auf dem Sofa – wir sitzen eindeutig zu viel!

Das ist ein großes Problem für unsere Gesundheit. Das Übergewicht ist höher als je zuvor, was zu Krankheiten wie Diabetes, Herzproblemen und sogar Krebs führen kann. Viele Ärzte bezeichnen unseren derzeitigen Bewegungsmangel als Gesundheitskrise. In einigen europäischen Ländern gibt es mehr Übergewichtige als Gesunde! Die empfohlene Zeit für Teenager ist eine tägliche Bewegung von 60 Minuten und eine intensive Bewegung von 3-mal pro Woche (Übungen, die sie zum Schwitzen bringen).

Ihr Balance Board ist einfach zu verstauen, billiger als ein Fitnessstudio und macht viel mehr Spaß! Wenn Bewegung Spaß macht, werden Sie es öfter tun! Bewegung ist Medizin. Wenn Sie sich gesünder und glücklicher fühlen möchten, müssen Sie sich bewegen. 15-20 Minuten auf dem Balanceboard können sich stark auf Ihre Bewegung, Ihre Kraft, Ihr Glück und sogar Ihren Schlaf auswirken.

Eines der größten Probleme bei einem Leben in Untätigkeit ist, wie man sich dabei fühlt. Man hat wenig Energie, ist launisch, depressiv, ängstlich, fühlt sich isoliert (Einsamkeit ist für viele Menschen ein großes Problem), hat kein Selbstvertrauen und auch plötzliche wütende Ausbrüche können Symptome eines Lebens in Untätigkeit sein.

Die Verwendung Ihres Balanceboards zur Steigerung Ihrer Aktivität, ist eine äußerst effektive Methode, um Ihre Dosis an Bewegungsmedizin zu erhalten. Hier sind einige Vorteile der Verwendung von Balanceboard:

- Sie können es das ganze Jahr über benutzen, da Sie es im Haus verwenden können
- In der Sekunde, in der Sie starten, beanspruchen Sie Ihre gesamten Rumpfmuskeln
- Das Balanceboard zu benutzen bedeutet, Muskeln zu entdecken, die Sie bis dahin noch gar nicht kannten!
- Sie können das Board für viele verschiedene Übungen benutzen (stärken, dehnen, Ausdauer aufbauen).
- Es steigerte Ihre Konzentration!
- Bereits bekannte Übungen machen auf dem Balanceboard sogar noch mehr Spaß
- Sie können es auf verschiedenen Untergründen benutzen, um es einfach oder schwieriger zu machen
- Sie können das Board mit nach draußen nehmen und es in Parks, an Seen und in Wäldern benutzen. In der Natur zu sein, reduziert Stress.
- Sie können es mit Ihrer Familie und Freunden benutzen. Das ist eine großartige Möglichkeit sich gegenseitig zu motivieren und die Fähigkeiten des anderen wachsen zu sehen.

Zunächst schauen wir uns mal an, wie viel Bewegung Sie pro Tag haben, versuchen Sie jeden Wochentag und auch das Wochenende zu berücksichtigen.

Wie viel Bewegung haben Sie pro Tag?	
Wie lang sitzen Sie pro Tag?	
Wie lange trainieren Sie pro Woche?	
Welche Muskeln bewegen Sie nicht genug?	

Sind Sie überrascht von Ihren Antworten? Denken Sie, Sie bewegen sich genug? Könnte es sein, dass zu wenig Bewegung Ihre Stimmung, Ihr Verhalten und Ihr Selbstvertrauen beeinflussen? Sind Sie in der Schule in Schwierigkeiten? Können Sie sich bei der Arbeit konzentrieren? Wachen Sie müde auf? Könnte das alles mit Bewegungsmangel und zu viel Technologie zusammenhängen?

Seltsamerweise trainieren einige der Menschen, die am längsten leben, nicht so viel, sondern bewegen sich einfach nur viel. Sie gärtnern, sie gehen spazieren, genießen Wanderungen in der Natur und in den Bergen, sie radeln, sie klettern auf Hügeln, sie tanzen, sie schwimmen, surfen ... sie bewegen sich viel. Bewegung bedeutet nicht, fünfmal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen, sondern ein Leben aufzubauen, in dem man sich bewegt. Das Balanceboard kann Ihnen dabei helfen!



Verwenden Sie die Tabelle, um einen Plan für die Verwendung Ihres Boards zu erstellen. 15-20 Minuten auf dem Balanceboard geben Ihnen die Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Ihre Bewegungsabläufe zu verbessern und einfach viel glücklicher zu sein! Überlegen Sie, wann Sie eine Einheit auf Ihrem Board einplanen könnten. Welche Art von Einheit möchten Sie? Einer der Vorteile der Verwendung eines Balanceboards besteht darin, dass Sie es je nach dem, was Sie erreichen möchten, unterschiedlich bewegen können. Wenn Sie etwas überschüssige Energie loswerden möchten, machen Sie anstrengende Übungen, wenn Sie sich entspannen möchten, dehnen Sie sich mit dem Board, wenn Sie das Gefühl haben möchten, auf einer Welle zu reiten oder einen Berg hinunter zu rasen, rollen Sie von einer Seite auf die andere, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Risiken eingehen wollen, probieren Sie ein paar Tricks! Wenn Sie nicht in den Skatepark, in die Berge oder an den Strand fahren können, trainieren Sie zu Hause!

PLANER

Machen Sie einen Plan (anbei finden Sie ein Beispiel) und halten Sie sich daran. Kurze, unterhaltsame Sessions sind der richtige Weg!

Montag 15 minütiges Übungsprogramm, z.B. Liegestütze, Planks, Dips, Kniebeugen, Gewichte

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

DIE GENERATION “INDOOR”

90% unserer Zeit verbringen wir jetzt drinnen. Das ist mehr denn je und hat eine äußerst schädliche Auswirkung auf unsere Gesundheit. Die Luft in unseren Häusern ist schmutziger (bis zu fünfmal schmutziger), sodass Atemprobleme wie Asthma und Allergien zunehmen. Das Fahren mit dem Balanceboard hat enorme Vorteile.

Draußen zu sein, erhöht die Menge an frischer Luft, die wir atmen, erhöht die Menge an Sonnenschein, die wir brauchen, um Vitamin D zu produzieren, und zeigt uns wunderschöne Landschaften, die gut für unsere geistige Gesundheit sind. Auch das Indoorboarden in Ihrem eigenen Garten oder im örtlichen Park wird Spaß machen! Ihr Balance Board ist nicht wasserdicht, aber solange der Boden trocken ist, können Sie loslegen!

Indoorboarden im Freien ist dazu eine großartige Möglichkeit, die Aktivität zu steigern. Zu Fuß mit dem Board zum Ziel zu laufen, kann bereits der Beginn Ihrer Trainingseinheit sein und ist eine großartige Möglichkeit, die Muskeln aufzuwärmen (und sie abzukühlen).

Wenn Sie Ihr Balanceboard im Wald oder an einem See fahren, fühlen Sie sich anders als zu Hause. Sie haben auch die Möglichkeit, auf vielen verschiedenen Untergründen zu fahren, was neue Herausforderungen mit sich bringt. Auch verschiedene Tageszeiten bringen neue Erfahrungen – Wie wäre es mit einer Sonnenuntergangs-Session?

Wohin könnten Sie mit Ihrem Board gehen?	
Können Sie am Wasser fahren, in Bergen, auf Gras, Beton, Dreck?	
Wo würden Sie es gerne benutzen?	
Wie fühlt es sich an, es an verschiedenen Plätzen zu verwenden?	



In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Board Ihre eigenen Trainingseinheiten erstellen. Gehen Sie nicht zu früh zu weit, seien Sie vorsichtig, beeilen Sie sich nicht und nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Gleichgewicht langsam zu verbessern. Lernen Sie die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten, die Rolle und das Kissen kennen. Kleine Kinder möchten möglicherweise das Plank-Brett verwenden, mit dem Sie am einfachsten beginnen können. Jedes Board bietet eine andere Herausforderung. Wir würden empfehlen, mit dem Kissen zu beginnen, dann zu einer kleinen Rolle und anschließend zu einer der größeren Rollen zu wechseln.

Lassen Sie sich Zeit damit, die Grundlagen zu lernen und bauen Sie Ihre Fähigkeiten langsam auf. Beginnen Sie mit einem „Spotter“, einem Freund, der Sie unterstützen und Sie auffangen kann, wenn etwas schief geht. Wenn niemand da ist, stellen Sie sich mit dem Board an eine Wand, um dort Halt zu finden, oder verwenden Sie die Rückenlehne eines Stuhls. Handgelenkschützer sind der beste Schutz und eine gute Option! Stellen Sie sicher, dass Sie nicht auf Gegenstände stürzen können, wenn Sie herunterfallen, und stellen Sie sicher, dass sich auf dem Boden nichts befindet, was zu einem Wipeout führen könnte. Verwenden Sie die BoarderKing Matte, falls Sie eine haben!



HIGH ENERGY SESSION

Hervorragend geeignet für Wutmanagement, um stärker und fitter zu werden, ADHS und wenn Sie einfach einen schlechten Tag hatten! Beginnen Sie mit ein paar Balanceübungen, um sich aufzuwärmen.

SQUAT

Kniebeugen sind gut, um die Muskeln in den Beinen und im Rumpf zu trainieren. Wenn Sie die Knie beugen, schauen Sie immer geradeaus und lehnen Sie sich nicht nach vorne!

- Beginnen Sie mit schulterbreit auseinander gestellten Beinen und bewegen Sie die Rolle in die Mitte des Brettes.



- Beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Sie können Ihre Arme zur Seite strecken, um das Gleichgewicht zu halten oder, wie auf dem Bild, vor sich verschränken. Probieren Sie langsam aus, wie tief Sie gehen können!



- Kehren Sie mit noch immer geradem Rücken in die stehende Position zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-20 mal.

THE PLANK

Bei Planks dreht sich alles um die Muskeln im Rumpf, Bauch, Rücken und Hintern! Es ist harte Arbeit, aber eine echte Herausforderung die Position so lange wie möglich zu halten! Ein starker Rumpf ist für so viele Dinge wichtig: Für Ihr Gleichgewicht, Ihre Stabilität, Ihre Fähigkeit zu klettern, zu laufen und zu springen. Ein starker Kern beugt auch Rückenschmerzen und anderen Verletzungen der Schultern und der Nackenmuskulatur vor.



- Das Brett sollte mittig auf der Rolle liegen
- Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden vor der Matte. Beugen Sie Ihre Arme so, dass die Unterarme auf dem Deck des Brettes liegen.
- Aktivieren Sie die Muskeln in Ihrem Rumpf, um Ihr Gewicht zu stützen und halten Sie den Rücken gerade.
- Zählen Sie bis 10, während Sie die Position halten. Pausieren Sie daraufhin 20 Sekunden und wiederholen die Übung dann.
- Erhöhen Sie nach und nach die Dauer Ihrer Planks.

Tipp

Um mit Übung noch mehr Muskeln zu beanspruchen, können Sie das Brett leicht von einer Seite zur anderen rollen! Es ist schwierig, das Gleichgewicht zu halten, aber geben Sie nicht auf. Ihr Gehirn wird nach mehreren Versuchen lernen, wie man das Gleichgewicht hält.

PUSH UPS

Liegestütze sind schon auf flachem Boden schwer genug; ergänzen Sie die Übung durch ein Balanceboard und Liegestützen werden zu einer echten Herausforderung! Liegestützen trainieren die Muskeln in Brust, Schultern und Armen.



- Legen Sie Ihre Hände rechts und links außen auf das Brett.
- Halten Sie Ihre Zehen auf dem Boden, aber heben Sie den Rest Ihres Fußes vom Boden ab.
- Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur, um Ihren Körper in einer geraden Linie zu halten.



- Senken Sie Ihren Körper so weit ab, bis er fast das Brett berührt. Ihre Brust sollte über dem Brett sein.
- Drücken Sie sich mit den Armen hoch, bis Sie wieder in der Startposition sind (die als High Plank bezeichnet wird).
- Wiederholen Sie die Übung 10-20 mal.

Tipp

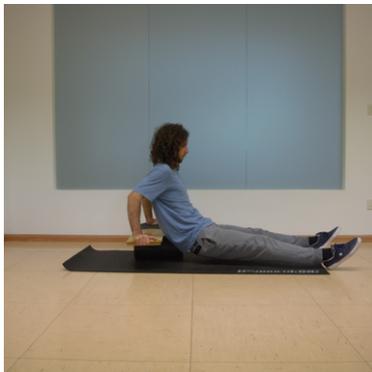
Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Armen den gleichen Druck ausüben, da sonst das Board kippen kann!

SEATED DIPS

Seated Dips trainieren den Muskel in Ihren Armen, der Trizeps genannt wird. Diese Übung ist eine Herausforderung, da das Board außerhalb Ihrer Sicht hinter Ihnen liegt. Sie müssen das Board ohne die Hilfe Ihrer Augen im Gleichgewicht halten!



- Legen Sie Ihre Fersen auf den Boden und die Hände flach auf das Brett, die Finger zeigen nach außen.



- Beugen Sie die Arme an den Ellbogen und senken Sie Ihren Körper nach unten ab.
- Beugen Sie sich nicht zu sehr. Bewegen Sie Ihren Körper langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung 10-20 mal.

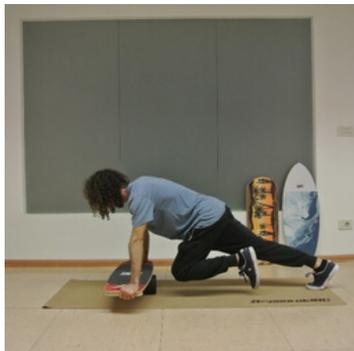
MOUNTAIN CLIMBERS

Diese Übung eignet sich hervorragend für die Verbesserung der allgemeinen Fitness und trainiert eine Vielzahl von Muskeln in Beinen, Schultern, Rumpf usw.

- Stützen Sie sich mit beiden Händen an den äußeren Enden des Boards ab, Ihre Füße stellen Sie mit den Zehenspitzen auf den Boden.



- Heben Sie ein Bein vom Boden und ziehen Sie das Knie in Richtung des Bretts. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.



- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit der Übung für ein härteres Training.



FLOW SESSION

Großartig um das Gefühl zu erleben, auf einer Welle zu reiten oder zu snowboarden. Genau richtig, wenn Sie unruhig oder ängstlich sind und eine sich wiederholende Bewegung benötigen, um sich zu beruhigen! Input für Ihre Sinne und sehr süchtig machend!

Beginnen Sie mit 5 Minuten Balance-Training, um sich aufzuwärmen.

SIDE CARVE

Beim Carven wird ein Brett hin und her bewegt, normalerweise um es zu drehen. Auf einem Balanceboard erzeugt das Carven ein Gefühl des Schaukelns.

- Versuchen Sie, so mit dem Board hin und her zu rollen, dass die Rolle jeweils rechts und links an die Stopper stößt.
- Tun Sie dies langsam und kontrolliert und sehen Sie dann, wie viele Carves Sie schaffen!



- Halten Sie Ihre Knie gebeugt und verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig von einer Seite zur anderen.
- Heben Sie den Fuß in Fahrtrichtung etwas an. Wenn Sie nach rechts rollen, heben Sie den linken Fuß etwas an.
- Konzentrieren Sie sich darauf, die Carves reibungslos miteinander zu verbinden, als ob Sie auf einer Welle surfen oder auf einem Berg snowboarden würden.

FORWARD CARVE

Das Boarden mit nach vorne zeigenden Zehen fühlt sich zunächst seltsam an. Üben Sie zunächst das Boarden in diesem Stil, bevor Sie weitere Tricks oder Bewegungen ausführen. Das Board fühlt sich so plötzlich ganz anders an.

- Wenn Sie in der normalen Position bereits sicher sind, stellen Sie Ihre Füße so, dass die Zehen nach vorne zeigen.
- Bringen Sie zunächst ihr stärkeres Bein in die vordere Position.
- Verlagern Sie das Gewicht auf den vorderen und dann auf den hinteren Fuß, um eine Carving-Bewegung vorwärts/rückwärts zu erzeugen



- Versuchen Sie, Ihre Beine zu tauschen. Dies bedeutet, dass Sie Ihr schwächeres Bein in die vordere Position bringen.
- Versuchen Sie, mit einer Hand am Brett zu carven und finden Sie heraus, wie tief Sie gehen können!

Tipp

Versuchen Sie, die Bewegungen fließend zu halten. Üben Sie das Carven von Seite zu Seite, dann von vorne nach hinten.

LAYBACK

Hier liegt Ihr gesamtes Gewicht über der Rolle auf dem hinteren Fuß. Das ist ein anspruchsvoller Trick, mit dem Sie lernen, den Stoppern Ihres Boards zu vertrauen!

- Beginnen Sie, indem Sie nach vorne schauen, und verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihren hinteren Fuß, bis fast Ihr gesamtes Gewicht über der Rolle liegt.



- Behalten Sie ein wenig Gewicht auf Ihrem Vorderfuß, um ein Vorwärtsschießen des Boards zu verhindern.

RAIL GRAB

Rail Grabs sind eine gute Möglichkeit, flexibler zu werden, da sie von Ihnen verlangen, sich tief genug hinabzubeugen, um Ihr Board greifen zu können.

- Starten Sie mit einem balancierten Board.
- Beugen Sie ihre Knie, bis sie mit der Hand an die Seite ihres Boards greifen können.
- Halten Sie den Rail Grab einige Sekunden lang (achten Sie darauf, dass die Rolle Ihre Finger nicht einklemmt) und kehren Sie dann in die Startposition zurück.

Versuchen Sie es nun einen Nose oder Tail Grip ! Sie fühlen sich jetzt ganz anders an!



KNEE RIDES/FORWARD LUNGES

Dies ist ein herausfordernder Trick, da Ihre Beinmuskeln extrem hart arbeiten müssen! Sie fahren das Board in Längsrichtung mit den Zehen in Richtung der Boardnase.



- Bringen Sie Ihren starken Fuß in die vordere Position. Der andere Fuß steht hinten.
- Heben Sie die Ferse Ihres hinteren Fußes vom Brett, aber üben Sie etwas Druck durch Ihre Zehen aus.



- Beuge dein hinteres Knie hinab und benutze deine Arme, um das Gleichgewicht zu halten. Ihre Beine arbeiten hart und könnten anfangen zu zittern! Achtung!
- Halten Sie sich so niedrig wie möglich. Bei einer Knie-Fahrt berührt das Knie das Deck und kommt dann wieder hoch. Bei einem Lunge berührt das Knie das Deck nicht und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück (wie gezeigt).

PIPELINE/PIPELINE 1 FOOTER

Dieser Move ist nach der berühmten Welle in Hawaii benannt! Surfer machen sich dabei ganz klein auf ihrem Brett, um von der brechenden Welle umschlossen zu werden. Diese Bewegung hat einen niedrigen Schwerpunkt und ist flexibel.



- Beugen Sie zunächst die Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Vorderfuß.
- Schieben Sie das hintere Knie leicht nach vorne (wie oben im Bild zu sehen).
- Lass deinen hinteren Fuß leicht nach vorne gleiten, aber halte Kontakt mit dem Deck.
- Legen Sie Ihre Hand auf den hinteren Teil des Brettes.



- Übertragen Sie das Gewicht auf eine Hand, heben Sie Ihren Fuß vom Deck und richten Sie ihn nach vorne und nach außen.
- Ziehen Sie das Bein zurück und drücken Sie Ihr Gewicht zurück auf den hinteren Fuß.
- Heben Sie Ihre Hand und stehen Sie wieder auf.

HIPPIE JUMP

Dieser Trick fühlt sich riskant an, wenn Sie ihn zum ersten Mal ausprobieren, wenn Ihre Füße das Deck des Bretts verlassen! Es macht Spaß und hilft wirklich dabei, das Gleichgewicht zu verbessern, da Ihr Körper während der Landung lernen muss, sich anzupassen.

- Beginnen Sie mit einem ausbalancierten Brett.



- Beugen Sie die Knie und machen Sie sich bereit, zu springen.



- Springen Sie so oft Sie wollen, beginnen Sie mit einem kleinen Sprung und bauen Sie dann höhere Sprünge auf.
- Landen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Deck und nehmen sie schnell wieder Ihre Ausgangsposition ein.

BODY VARIAL

Dieser Trick bringt den Hippy Jump auf ein neues Level, da Sie Ihren Körper drehen, während Sie in der Luft sind. Bei einer Drehung um 180 Grad landen Sie in der entgegengesetzten Richtung zum Start, und bei einer Drehung um 360 Grad haben Sie es einmal rundherum geschafft!

- Starten Sie mit einem geraden Board und gebeugten Knien, um zu springen.



- Springen Sie auf und drehen Sie Ihren Körper in die Richtung, in die Sie sich bewegen möchten. Verwenden Sie Kopf und Arme, um Ihren Körper schnell zu drehen.



- Landen und umgehend die Balance wieder herstellen.

Tip

Probieren Sie den Trick zunächst ohne Rolle. Legen Sie nur das Brett auf den Boden und üben Sie risikolos.

Wie Sie sehen, können Sie mit Ihrem Balanceboard die verschiedensten Übungen ausführen. Die High Energy Trainingseinheit ähnelt eher einem Fitnessstraining und die Flow-Session einer Surf-, Snowboard- oder Skateboard Session.

Erstellen Sie Ihre eigenen Sessions, indem Sie verschiedene Übungen und Tricks kombinieren. Es gibt noch so viel mehr Tricks und Techniken zu erlernen, versuchen Sie es mit Cross-Stepping (vom Surfen oder Longboarden), probieren Sie, mit dem Deck in Ihren Händen zu beginnen und es dann auf die Rolle fallen zu lassen, probieren Sie auf das Deck zu springen und wieder abzuspringen. Probieren Sie Knee Rides aus, probieren Sie alles, was Ihnen Spaß macht!



Cross Stepping Double knee ride



Double knee ride



Jump on

Passen Sie auf sich auf, wenn Sie fahren. Üben Sie einen neuen Trick mit dem Deck auf dem Boden oder verwenden Sie das BoarderKing Balancekissen. Wenn Sie den Trick soweit gemeistert haben, nehmen Sie die Rolle hinzu. Man benötigt oft viele Versuche, bis das Gehirn die richtigen Bewegungen erlernt hat, um einen Trick zu auszuführen. Das ist normal, geben Sie also nicht auf. Denken Sie daran, wenn es einfach wäre, könnte es jeder!

Ihr Balance Board bringt Ihnen Geduld, Übung und Ausdauer. Das sind alles wichtige Fähigkeiten, die Sie im Leben weiterbringen! Viel Spaß, bleiben Sie ausgeglichen!



KAPITEL 4

EIN AUSGEGLICHENER DARM!

Die meisten Menschen haben bereits viel von ausgewogener Ernährung gehört. Über die richtige Menge der Lebensmittel auf ihrem Teller, Proteine (Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte), Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot), etwas Gemüse und Obst. Was viele Menschen nicht wissen, ist, wie wichtig es ist, auch einen ausgeglichenen Darm zu haben!

Ihr Darm umfasst Ihren Mund, die Speiseröhre (die Röhre, die Ihren Mund mit Ihrem Magen verbindet), Ihren Magen, Ihren Dün- und Dickdarm und das Rektum.



Im Magen und Darm befinden sich Millionen von Bakterien, die Ihre Nahrung verdauen und Ihrem Körper helfen, die Nährstoffe aus der Nahrung zu gewinnen, die Sie gegessen haben. Die Mischung dieser Bakterien spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und ist, wie jüngste Studien gezeigt haben, empfindlich.

Es gibt zwischen 300 - 1.000 verschiedene Arten von Bakterien im Darm, jede Art ist für die Verdauung anderer Lebensmittel verantwortlich. In der Tat haben Sie 10-mal so viele Zellen in Ihrem Darm wie im Rest Ihres Körpers! Diese massive Ansammlung von Darmbakterien wird als Mikrobiom bezeichnet.

Ein ausgewogenes Mikrobiom ist wichtig, sowohl für Ihren Körper als auch für Ihr Gehirn, um gesund zu bleiben. In Ihrem Darm herrscht ein ständiger Kampf. Die Anzahl der Bakterien, die gut sind, muss sechsmal höher sein als die der schädlichen Bakterien, damit Ihr Darm im Gleichgewicht ist. Wenn dies nicht der Fall ist, werden Sie sich nicht gut fühlen. Ein ausbalanciertes Bauchgefühl ist vergleichbar mit einem ausbalancierten Brett – neigt es sich zu stark auf die eine Seite, funktioniert es nicht mehr.

Ihr Darm spricht die ganze Zeit über mit Ihrem Gehirn und sendet Nachrichten mittels eines Nervs, der als Vagus-Nerv bezeichnet wird. So weiß Ihr Gehirn, dass Sie hungrig sind und warum Sie Heißhunger auf bestimmte Arten von Lebensmitteln bekommen! Diese Gelüste können mit Ihren Gefühlen in Verbindung gebracht werden, z. B. "Ich bin traurig und brauche Schokolade!" Oder "Ich bin gestresst, wo sind die Chips?" Bestimmte Lebensmittel schädigen die Mikrobiom-Bakterien, indem sie das, was sie für die Verdauung benötigen, zerstören.

Wenn Ihr Mikrobiom für längere Zeit aus dem Gleichgewicht gerät, leiden Sie möglicherweise unter einer Magenverstimmung, haben wenig Energie und sind anfällig für Krankheiten, da das Mikrobiom auch dazu beiträgt, Ihren Körper vor Infektionen zu schützen.

Auch einige Medikamente zerstören die guten Bakterien in Ihrem Darm. Manchmal werden Antibiotika benötigt, um eine Krankheit zu behandeln. Studien haben jedoch gezeigt, dass die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts einige Monate in Anspruch nehmen kann, da das Arzneimittel sowohl die guten als auch die schlechten Bakterien abtötet!

WELCHE LEBENSMITTEL SIND SCHLECHT FÜR DAS MIKROBIOM?

- **Verarbeitete**, ein in einer Fabrik hergestelltes Lebensmittel. Das liegt daran, dass sie Chemikalien und Zusätze enthalten, die ihre Haltbarkeit verlängern sollen. Diese Chemikalien können die guten Bakterien in Ihrem Mikrobiom zerstören. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass nach einer Woche Junk-Food ein Drittel der guten Bakterien verschwunden war! Zu den verarbeiteten Lebensmitteln zählen Brot, Chips, Würstchen, Pasteten, Fertiggerichte, einige Snackriegel und Tiefkühlprodukte wie Pommes und Waffeln.
- **Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt**. Zucker ernährt die schlechten Bakterien in Ihrem Darm, nicht die guten. Eine zuckerreiche Ernährung ist ein großes Problem. In vielen Ländern essen Kinder jedes Jahr ihr eigenes Gewicht in Zucker!!!! Softdrinks, Süßigkeiten, Schokolade, Müsli und sogar einige Joghurts sind voller Zucker. Trainieren Sie Ihre Geschmacksknospen, indem Sie weniger Zucker und mehr Lebensmittel mit natürlichem Zucker wie Obst zu sich nehmen.
- **Eine fettreiche Ernährung** kann das Mikrobiom ebenfalls schädigen, da verarbeitete Fette die schlechten Bakterien füttern. Beispiele sind Gebratenes, Gebäck, Eis und verarbeitetes Fleisch wie Nuggets.
- **Zu viel Fleisch oder Meeresfrüchte**. Unserem Fleisch und Fisch wurden möglicherweise Antibiotika zugesetzt, und Antibiotika schädigen die guten Bakterien in Ihrem Mikrobiom.

Wie oft pro Woche essen Sie verarbeitete Lebensmittel?	
Wie oft pro Woche essen Sie Fleisch?	
Wie viel Schokolade und andere Süßigkeiten essen Sie pro Woche?	
Haben Sie oft Gelüste nach bestimmten Lebensmitteln?	

WAS SIND BLAUE ZONEN?

Wissenschaftler wissen jetzt, dass wir eine große Vielfalt in unserer Ernährung brauchen. Viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, begrenzte Mengen an Fleisch, Fisch und Milchprodukten von guter Qualität. Es gibt wirklich eine große Vielfalt an Lebensmitteln, die Sie ausprobieren können. Wenn Sie ein wählerischer Esser sind, gehen Sie ein Risiko ein und probieren Sie etwas Neues aus!

Auf der ganzen Welt pflegen verschiedene Regionen und Kulturen Ernährungsweisen, die sie gesund halten und länger leben lassen! In diesen 5 Regionen leben mehr Menschen als anderswo auf der Erde. Diese heißen „Blaue Zonen“ und wir können von ihrer Weisheit lernen.

Die Blauen Zonen befinden sich in

- Japan: Insel Okinawa
- Sardinien: Eine Insel, die zu Italien gehört
- Costa Rica. Die Nicoya Halbinsel
- Kalifornien. Die Stadt Loma Linda
- Griechenland. Insel Ikaria.

Wenn Sie sich diese Orte auf einer Weltkarte ansehen, werden Sie feststellen, dass sie auf der ganzen Welt verteilt sind. Wie schaffen es verschiedene Kulturen, länger zu leben als andere?

Sie haben einige Dinge gemeinsam!

Interessanterweise unterscheiden sich die Ernährungsgewohnheiten in den einzelnen Regionen erheblich, sie basieren jedoch alle hauptsächlich auf pflanzlichen Lebensmitteln (zu über 90% ernähren sie sich vegetarisch).

In einigen Regionen der Blauen Zonen essen die Menschen Fleisch und Fisch, jedoch in begrenzten Mengen. Der größte Unterschied ist, dass sie keine verarbeiteten Lebensmittel essen. Ihre Mahlzeiten sind hausgemacht, so dass die Lebensmittel, die sie essen, nicht voll von Chemikalien und Zusatzstoffen sind.

Viele Kulturen der blauen Zonen haben auch gelernt, mit dem Essen aufzuhören, wenn Sie erst zu 80% satt sind. Dies ist nützlich, da es 6 Minuten dauert, bis das Essen von Ihrem Mund zum Magen gelangt. Wenn Sie bei 80% aufhören zu essen, sind Sie zu dem Zeitpunkt satt, an dem die letzten Bissen Ihren Magen erreicht haben. Dies verhindert, dass Menschen zu viel essen.

Die Menschen haben eine Verbindung zu dem, was sie essen und mit wem sie es essen! Blue Zone Food wird oft lokal angebaut. Die Mahlzeiten werden zelebriert und sind ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens. Die Leute sitzen zusammen, reden miteinander und genießen gesundes, hausgemachtes Essen. Hier in Europa werden unsere Mahlzeiten oft direkt vor dem Fernseher eingenommen, alleine verzehrt oder bestehen aus Junk Food!

In jeder Kultur herrscht ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Menschen sind glücklicher, wenn sie dazugehören, es hilft ihnen sogar, länger zu leben! In diesen Kulturen ist herrscht zudem viel Bewegung (dazu später mehr).

WELCHES BLUE ZONE FOOD HILFT UNS, UNSEREN DARM AUSGEGLICHEN ZU HALTEN?

- **Hülsenfrüchte**, das sind Lebensmittel wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Sie sind vollgepackt mit Nährstoffen, enthalten viele Ballaststoffe (die den guten Bakterien etwas zum Kauen geben) und sind großartig für Ihr Herz. Alle Bewohner der Blauen Zonen essen große Mengen an Hülsenfrüchten (hauptsächlich als Ersatz für Fleisch).
- **Nüsse**. Nüsse sind eine fantastische Quelle für Vitamine und Mineralien und enthalten auch gesunde Fette. Einige Menschen können sehr allergisch auf Nüsse sein, fragen Sie also Ihren Arzt, wenn Sie Zweifel haben.
- **Grüne Blätter!** Eigentlich keine Überraschung, wir wissen, dass Grünes gut für Sie ist. Es ist reich an Vitaminen A und C und eine gute Eisenquelle. Die Griechen kochen mit mehr grünen Kräutern als jeder andere, sie sind voller Vitamine und können sogar wie Medizin wirken (einige reduzieren Schwellungen und verbessern die Durchblutung Ihres Gehirns)!
- **Früchte**. Das Ersetzen von Süßigkeiten und Schokolade durch Obst ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu verbessern. In Obst steckt so viel Gutes, aber es kann gleichzeitig eine Menge Zucker enthalten. Beeren sind unglaublich nahrhaft und enthalten nur wenig Zucker. Blaubeeren können sogar helfen, Ihren Blutdruck zu kontrollieren, und Bananen helfen den guten Bakterien in Ihrem Darm.

Wenn wir Hunderte verschiedener Arten von guten Bakterien haben, die verschiedene Arten von Lebensmitteln benötigen, müssen auch wir viele verschiedene Arten von Lebensmitteln zu uns nehmen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Essen Sie nicht immer und immer wieder die gleichen Dinge! Gehen Sie Risiken ein und probieren Sie neues Essen. Machen Sie einen Plan für Ihre Einkäufe und probieren Sie neue Rezepte aus. Die Regionen der Blauen Zonen verfügen über eine abwechslungsreiche Ernährung, die sich auch mit den Jahreszeiten ändert. Dies liegt daran, dass auch die natürlich verfügbaren Zutaten mit den Jahreszeiten wechseln. Das bedeutet, dass ihre Ernährung abwechslungsreicher ist, was sich positiv auf ihre Gesundheit auswirkt. Dies ist einer der Gründe, warum Menschen in blauen Zonen so lange leben!

In Supermärkten gibt es das ganze Jahr über das gleiche Obst und Gemüse, so dass wir immer wieder die gleichen Dinge kaufen. Dies kann zu einer einseitigen Ernährung führen und dazu, dass wir nicht alle Nährstoffe erhalten, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu bleiben!

Orientieren Sie sich an den Tabellen, um ein neues Food-Abenteuer zu starten! Diese Tabellen sollen Ihnen helfen, mutig zu sein und neue Lebensmittel zu probieren! Es gibt 3 Kategorien: Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Sie können jeweils aus 7 verschiedenen Sorten wählen, eine für jeden Wochentag!



GEMÜSE

Gemüse	Vorteile	Probiert am?	Mochte ich/ Mochte ich nicht?
Karotten	Voller Vitamin A, gut verträglicher Ballaststoffe und ja, sie helfen Ihren Augen!		
Süßkartoffel	Gute Quelle für Vitamine und Mineralien. Zählt als einer Ihrer "5 am Tag"		
Mangold	Gute Quelle für Vitamin K, schützt Sie vor Krankheiten, enthält viel Kalzium		
Brokkoli	Gute Vitamin C- und K-Quelle. Hilft bei der Wundheilung.		
Paprika	Voller Vitamine A und C. Gut für Ihr Sehvermögen		
Zucchini	Reduziert den Blutdruck und hält das Herz gesund		
Lauch	Gute Quelle für Ballaststoffe und Vitamin B6		



HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrucht	Vorteile	Probiert am?	Mochte ich/ Mochte ich nicht?
Schwarze Bohnen	Viel Eiweiß, verringert das Diabetes-Risiko		
Augenbohnen	Hilft bei der Senkung des Cholesterins, enthält viele Nährstoffe und Ballaststoffe		
Kichererbsen	Reduziert die schlechten Bakterien in Ihrem Darm, vollgepackt mit Ballaststoffen		
Kidney Bohnen	Reich an Ballaststoffen und kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken		
Linsen	Enthalten viele Mineralien und gesunde Proteine		
Grüne Bohnen	Gute Quelle für B-Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe		
Erbsen	Unterstützen einen gesunden Darm		



OBST

Obst	Vorteile	Probiert am?	Mochte ich/ Mochte ich nicht?
Äpfel	Hervorragend geeignet, um den guten Bakterien im Darm zu helfen. Voller Vitamine, gut für die Zähne		
Kiwi	Stärkt Ihr Immunsystem und kann bei Asthma helfen!		
Blaubeeren	Kalorienarm und reich an Nährstoffen. Gute Quelle für Vitamin C und K		
Ananas	Hilft bei Entzündungen im Körper und schützt vor Krankheiten		
Nektarinen	Enthalten die Vitamine C, E und B. Voller Nährstoffe und Ballaststoffe		
Erdbeeren	Ideal für ein gesundes Herz und eine gesunde Haut. Zum Aufhellen der Zähne und zur Behandlung von Magenbeschwerden		
Wassermelone	Voller Vitamin A und kalorienarm. Wassermelone zu essen ist wie ein gesundes Getränk!		



Alle kleinen Änderungen, die Sie vornehmen können, um Ihrem Darm zu helfen, sind es wert. Bessere Laune, verbesserte Konzentration, ein stärkerer Körper werden durch das Ausbalancieren Ihres Darms erreicht.

Auch wenn Sie nur eines der Lebensmittel aus den Diagrammen mögen und es regelmäßig zu sich nehmen, hilft es. Vielleicht mache Sie einen Familienplan, um anders zu essen und mehr Lebensmittel aus den blauen Zonen einzuführen?

Eine letzte Sache, über die es sich zu reden lohnt, ist die Tageszeit, zu der Sie essen. Ihr Darm braucht etwas Zeit, um Nahrung zu verdauen und sich selbst auszugleichen. Dies ist nicht möglich, wenn Sie den ganzen Tag oder bis spät in die Nacht essen. Es wird ihm nicht genug "Freizeit" gewährt.

Versuchen Sie, Ihrem Darm eine Chance zu geben, sich zu erholen und das Gleichgewicht zu halten, indem Sie 8-10 Stunden lang nichts essen. Das heißt, wenn Ihr Abendessen um 19 Uhr beendet ist, essen Sie erst nach mindestens 8 Stunden wieder (nur wenige Leute würden aber tatsächlich um 3 Uhr nachts essen)!

Wenn Sie um 23:00 Uhr vor dem Fernseher wieder eine Kleinigkeit essen würden, bedeutet das, dass Sie die Freizeit ihres Darms unterbrochen haben und er darüber nicht glücklich sein wird!

Genießen Sie die Erfahrung, neue Lebensmittel zu probieren, hausgemachte Mahlzeiten zuzubereiten und diese mit Ihren Freunden und Ihrer Familie zu teilen. Gehen Sie in eine neue Richtung. Ihr Darm, Ihr Körper und Ihr Gehirn werden es Ihnen danken! Im Folgenden finden Sie einige Rezeptideen, die Ihnen zeigen, wie lecker und gesund Lebensmittel aus der blauen Zone sein können.



FRÜHSTÜCK

Chia Pudding: Verwenden Sie die winzigen Kerne, um ein köstliches Frühstück zuzubereiten. Fügen Sie Gewürze wie Zimt oder Muskatnuss hinzu, um den Geschmack zu verändern, und geben Sie verschiedene Beeren dazu. Macht satt, ist leicht am Vorabend zuzubereiten und schmeckt lecker!

Burritos mit schwarzen Bohnen: Frühstück, Mittag- oder Abendessen damit sind großartig. Bohnen halten Sie lange satt und scharfe Gewürze wärmen Sie bei kaltem Wetter. Fügen Sie einige Chiliflocken oder Jalapenos hinzu, wenn Sie es scharf mögen! Die Zubereitung dauert zwischen 5 und 10 Minuten, hält Sie aber stundenlang fit - es lohnt sich.

Smoothie: Beginnen Sie den Tag mit einer großen Dosis Vitamine! Nicht jeder isst gerne ein reichhaltiges Frühstück, aber Smoothies sind ein guter Start in den Tag. Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus: Banane und Erdbeere, Mango und Ananas, blaue Beere und Himbeere. Wenn Sie eine Banane in einen Smoothie geben, wird dieser dick und cremig!

MITTAGESSEN

Zuckermais-Salat: Ein sättigender Salat? Erhöhen Sie Ihren Gemüseverzehr mit viel Mais, Paprika, Tomaten, Gurken, Karotten und Limettensaft. Geben Sie Hühnchen als Proteinquelle hinzu.

Linsensuppe: Halten Sie sich mit Linsen, Paprika, Zwiebeln, Kartoffeln, Gemüse und frischen Kräutern fit. Machen Sie eine große Portion und das Mittagessen ist für die Woche gesichert!

Brauner Reis Salat: Brauner Reis ist gesünder als weißer Reis. Fügen Sie Gurken, Paprika, Oliven, Tomaten, Zitronensaft, Kurkuma und Olivenöl hinzu. Wenn Sie möchten, können Sie auch gekochtes Hühnchen hinzugeben.

DINNER

Bohneneintopf: Vollgepackt mit gesundem Eiweiß und Gemüse. Großartig zu jeder Jahreszeit, aber besonders gut im Herbst.

Briam: Ist ein gebackenes Gemüsegericht aus Griechenland. Jede Menge Gemüse mit gesundem Olivenöl, einfach und gesund. Auch gut mit Fisch oder Huhn, falls sie auf Fleisch nicht verzichten wollen.

Brokkoli Pasta: Pasta, Tomaten, Brokkoli, Olivenöl, Chiliflocken ... einfach aber lecker.

SNACKS

Nüsse: Walnüsse, Mandeln und Erdnüsse stecken voller gesunder Proteine und guter Fette. Vorsicht: Allergien vorher ausschließen.

Bananenhaferplätzchen: Eine gesunde Alternative zur Keksdose!

Karotten mit Hummus oder weißem Bohnendip: Viel Gemüse und Eiweiß aus dem Hummus oder Bohnendip.

KAPITEL 5

AUSGEGLICHENE PAUSEN

Was sind Pausen? Die offensichtlichste Bedeutung von Pausen ist die Zeit, in der Sie aufhören, aktiv zu sein, normalerweise um zu schlafen. Das ist nicht die einzige Bedeutung.

Ausruhen kann auch bedeuten, dass Sie sich entspannt fühlen ("Ich bin ausgeruht") oder etwas tun, das Ihnen Frieden bringt („Den Sonnenuntergang am Strand zu beobachten war erholsam.“). Ausruhen kann auch bedeuten, dass Sie eine kurze Pause einlegen, bevor Sie fortfahren („Ich werde 2 Minuten ausruhen und dann weitere 3 km laufen.“).

Ruhe wird oft missverstanden. Die moderne Art des Ruhens unterscheidet sich sehr von der traditionellen Art des Ruhens. Wir haben Ruhe in Bildschirme verwandelt, in ein Leben in Untätigkeit, Isolation und schlechtem Schlaf! Viele unserer "Ruhe"-Gewohnheiten hindern uns jetzt daran, richtig zu ruhen, sie sind das Gegenteil von Ruhe!

Wie würden Sie das Gegenteil von Ruhe beschreiben? Gestresst, müde, beschäftigt, unter Druck, ohne Unterbrechung, wach, keine Zeit ... all das? Es muss ein Gleichgewicht zwischen Kissen und Bildschirm bestehen!



Ausgewogene Erholung bedeutet ein Leben, in dem Sie gut schlafen, die Akkus regelmäßig aufladen können, auf Ihre Seele und Ihren Geist achten und sich als Teil einer Gruppe und eines Zwecks fühlen. Ein Leben, in dem Sie Zeit geschaffen haben, sich zu entspannen und Spaß zu haben. Spaß zu haben ist erholsam. Es gibt zwei Bereiche auf die wir uns konzentrieren werden: Schlaf und Zugehörigkeit.

SCHLAF

Manche Menschen schlafen gut, andere können kaum schlafen. Einige Menschen sind die ganze Nacht wach und andere schlafen schon vor 20 Uhr ein.

Wir alle benötigen unterschiedliche Mengen an Schlaf, aber die empfohlene Menge für einen Erwachsenen liegt zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht; für Kinder, Jugendliche und schwangere Frauen sollte es mehr sein. Wenn Sie nicht genügend Schlaf bekommen, kann das erhebliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Gedächtnisprobleme, erhöhte Traurigkeit oder Depressionen, mehr Krankheiten aufgrund eines schwachen Immunsystems und mangelnde Konzentration – all das kann durch einen Mangel an erholsamen Schlaf verursacht werden.

12 Stunden im Bett zu liegen mit einem nur leichten Schlaf, mehrmals in der Nacht aufzuwachen und sich einfach nicht wohlfühlen zu können, ist nicht so erholsam wie 8 Stunden ununterbrochener Schlaf von guter Qualität.

Die Qualität Ihres Schlafs hängt von vielen verschiedenen Dingen ab:

- Wie viel Bewegung Sie hatten
- Wie gestresst Sie sind
- Wie bequem Ihr Bett ist
- Wie dunkel es in Ihrem Schlafzimmer ist
- Wie ruhig es in Ihrem Schlafzimmer ist
- Die Temperatur ihres Schlafzimmers
- Wie viel Koffein und Zucker Sie über den Tag verteilt zu sich genommen haben

Die Verwendung eines Balance-Boards kann dabei helfen, die Bewegung zu steigern und den Stresspegel zu senken. Der Rest der Liste liegt jedoch bei Ihnen! Wenn Sie Ihr Balance Board 15 Minuten am Tag verwenden, können Sie Ihre Bewegung verbessern und einen besseren Schlaf erzielen. Was Sie am Tag tun, wirkt sich auf Ihre Nacht aus!



SCHLAFPHASEN

Es gibt vier Schlafphasen

- Die Einschlafphase: Sie beginnen langsam einzuschlafen, sind nicht ganz wach und noch nicht richtig eingeschlafen.
- Die Leichtschlafphase: Ihre Körpertemperatur fällt und Ihr Herzschlag verlangsamt sich.
- Die Tiefschlafphase: Ihre Muskeln entspannen sich, die Atmung wird langsamer.
- REM Phase : Sie träumen nun; Ihre Augen bewegen sich vielleicht, aber Sie nicht

Tipp #1

Stellen Sie sicher, dass Ihr Zimmer dunkel ist. Viele Leute (besonders Kinder) schlafen mit Licht. Wenn Sie mit Licht schlafen, kann Ihr Gehirn nicht genug Melatonin produzieren, eine Chemikalie, die Ihnen beim Einschlafen hilft. Wenn Sie mit eingeschaltetem Licht schlafen, ist Ihr Schlaf leicht und Sie erreichen nicht das tiefste Schlafstadium.

Tipp #2

Wenn Ihr Zimmer zu heiß oder zu kalt ist, können Sie nicht richtig schlafen. Schlafstudien haben gezeigt, dass ein kühler Raum die beste Wahl ist. Wenn Sie können, versuchen Sie, bei geöffnetem Fenster zu schlafen, um frische Luft hereinzulassen. Wenn Sie frieren, tragen Sie beim Schlafen Socken oder verwenden Sie eine Wärmflasche in der Nähe Ihrer Füße, da dies Ihrem Blutfluss hilft und das Frieren der Füße stoppt. Sie können es auch mit einer zusätzlichen Decke am Fußende des Bettes probieren.

Tipp #3

Es klingt offensichtlich, aber wenn es in Ihrem Zimmer zu laut ist, können Sie nicht gut schlafen. Stimmen, Verkehr, Flugzeuge, Züge und Sirenen können die Schlafqualität beeinflussen. Versuchen Sie etwas zu verwenden, um diese störenden Geräusche zu übertönen. Eine Möglichkeit besteht darin, monotone Geräusche zu erzeugen, die nicht stören: einen Lüfter einzuschalten oder eine App mit Soundeffekten zu verwenden (Regentropfen, fließendes Wasser, Regenwälder, Wind). Machen Sie Ihr Zimmer so ruhig wie möglich. Ohrstöpsel helfen auch, solange Sie Ihren Wecker noch hören können!

Tipp #4

Führen Sie eine entspannende Abendroutine ein, die Ihr Gehirn und Ihren Körper auf den Schlaf vorbereitet. Warme Bäder, Milchgetränke oder Kräutertees, das Lesen von Büchern und eine entspannte Atmosphäre bereiten Sie auf den Schlaf vor. Gestalten Sie Ihre Abende ruhig und gemütlich. In Dänemark heißt das Hygge (ausgesprochen huu-gah). Die Menschen in Dänemark sind dafür bekannt, zu den glücklichsten der Welt zu gehören.

Verwenden Sie diese vier Wörter, um einen Plan zu erstellen, der Ihnen hilft, gut zu schlafen.

Friedlich

Kühl

Gemütlich

Dunkel

NAHRUNGSMITTEL, DIE HELFEN, GUT ZU SCHLAFEN?

Ja! Mandeln und Walnüsse enthalten Melatonin (eine Chemikalie, die uns beim Schlafen hilft), ebenso Putenfleisch und Kirschsafte. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass Kiwis Menschen helfen, schneller und länger zu schlafen. Fische wie Lachs, Thunfisch und Makrele enthalten Vitamine und Nährstoffe, die dazu beitragen, Serotonin zu produzieren, das den Menschen den Schlaf erleichtert. Zucker hilft nicht beim Schlafen. Studien haben sogar gezeigt, dass Sie nachts mit höherer Wahrscheinlichkeit mehrmals aufwachen, wenn Sie am Tag viel Zucker gegessen haben. Es wirkt sich auch schädlich auf Ihr Mikrobiom aus (siehe Kapitel "Ein ausbalancierter Darm"). Wenn Sie weniger Zucker zu sich nehmen, können Sie besser schlafen.

BILDSCHIRME SIND DIE FEINDE DES GUTEN SCHLAFS.

Keine beliebte Aussage, aber es ist wahr. Studien haben gezeigt, dass das blaue Licht eines digitalen Geräts das Gehirn stimuliert und das Schlafen erschwert. Fügen Sie in der stressigen Late-Night-E-Mail von Ihrem Chef die gemeine Nachricht von jemandem in der Schule hinzu, dazu die Erinnerung, dass Sie mit Ihren Hausaufgaben zu spät dran sind und schon war es das mit einem erholsamen Schlaf. Computerspiele spielen und Fernsehen haben einen ähnlichen Effekt, da sich Ihr Gehirn nicht so schnell ausschalten kann wie das Gerät. Es dauert länger, bis Sie einschlafen. Wissenschaftler empfehlen eine Stunde vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte mehr zu verwenden.

Wie viele Stunden Schlaf bekommen Sie pro Nacht?	
Ist Ihre Schlafqualität gut?	
Was könnten Sie probieren, um Ihren Schlaf zu verbessern?	
Zu welcher Zeit schalten Sie die Bildschirme aus?	
Haben Sie Probleme, morgens aufzustehen?	

ERHOLSAME FREIZEIT

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Freizeit mit Bedacht nutzen. Es ist die Zeit, in der Sie Sie selbst sein können. Sie können entscheiden, ob Sie diese Zeit zur Erholung nutzen möchten oder nicht. Lesen Sie diesen kurzen Abschnitt, der einen typischen Abend nach der Schule / Arbeit beschreibt. Unterstreichen Sie die Fehler.

Sie kommen nach einem anstrengenden Tag müde nach Hause und wollen sich nur noch hinsetzen. Sie schalten den Fernseher / Computer für eine Stunde ein, weil Sie sich dadurch entspannen können. Sie (oder Ihre Eltern) bereiten ein Abendessen zu, mit dem Sie nicht wirklich viel zu tun haben, und es ist Ihnen egal, was es ist. Es muss einfach und schnell zu kochen (und zu essen) sein. Sie nehmen Ihr Abendessen entweder in Ihrem Zimmer oder vor dem Fernseher ein. Nach dem Abendessen haben Sie Lust auf einen Snack, um 20 Uhr holen Sie sich etwas Schokolade, ein kohlenensäurehaltiges Getränk oder eine Tasse Tee. Sie legen sich auf das Sofa und schauen sich einen Film an, vielleicht mit Ihrer Familie, vielleicht allein. Um 22 Uhr gehen Sie schlafen, weil Sie erschöpft sind. Sie legen sich ins Bett, schauen aber nochmal auf Ihrem Handy nach, ob Sie Nachrichten bekommen haben.

Es gibt einige Nachrichten, deren Beantwortung 30 Minuten dauert. Sie machen das Licht aus und versuchen einzuschlafen. Ihre Gedanken drehen sich noch um die Nachrichten und Sie können nicht einschlafen. Sie schalten das Licht wieder ein und nehmen Ihr Handy wieder in die Hand. Sie müssen noch eine Nachricht beantworten, damit Sie sich morgen keine Sorgen mehr machen müssen. Sie schalten das Licht aus, aber die Straßenlaterne scheint immer noch durch Ihre Vorhänge. Sie liegen gelangweilt da und werden sauer. Es ist jetzt 11.30 Uhr. Sie wissen, dass Sie müde sein werden, wenn der Wecker klingelt. Die Wut wächst. Sie beginnen langsam einzuschlafen. Es ist jetzt nach Mitternacht.

Wie hätte der Abend erholsamer sein können? Füllen Sie die Lücken!

Sie kommen von einem anstrengenden Tag nach Hause und

Sie bereiten Abendessen zu

Nach dem Abendessen haben Sie Lust auf einen Snack, also holen Sie sich

Sie legen sich hin

Es ist jetzt

Welcher Abend war erholsamer? Der Beispielabsatz oder dein eigener Abend? Ausgeruht zu sein kommt von gutem Schlaf, aber auch von guter Freizeit. Eine Sonnenuntergangs-Einheit auf Ihrem Balance Board ist erholsam. Ein Spaziergang auf dem Land ist erholsam. An einem Tisch zu sitzen und ein selbst zubereitetes Essen zu genießen, kann erholsam sein. Den Hund durch den Wald zu führen ist erholsam. Das Spielen oder Hören von Musik kann erholsam sein. Früh aufstehen, um zu joggen und den Sonnenaufgang zu beobachten, ist erholsam.

Für Kinder und Jugendliche ist es besonders schwierig, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten, da sie möglicherweise darauf angewiesen sind, dass Erwachsene mit ihnen irgendwo hinfahren. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum so viele Kinder stundenlang digitale Geräte benutzen. Vielbeschäftigte Eltern und Betreuer bedeuten weniger Zeit für Familien, um zusammen zu sein. Finden Sie etwas, das jeder gerne macht und verbringen Sie 30 Minuten am Tag damit! Spiele spielen, in den Park gehen, gemeinsam mit dem Hund spazieren gehen, abwechselnd auf dem Balance Board üben, gemeinsam eine Mahlzeit zubereiten, Kunst und Kunsthandwerk betreiben. Genießen Sie die einfachen Dinge!

ZUGEHÖRIGKEIT

Dies mag in einem Kapitel über Ruhe als seltsames Thema erscheinen, ist es aber nicht. Die Menschen müssen sich als Teil von etwas fühlen, einer Gruppe, einem Stamm, einem Zweck. Die Menschen, die am längsten leben und am glücklichsten sind, haben einen bewussten Plan, wie sie ihr Leben leben. Die Costa Ricaner haben Pura Vida (reines Leben), die Japaner haben Ikigai (das Glück verspricht), die Dänen haben ihr Hygge (Gemütlichkeit) und die Sarden haben die aktive Vita dei pastori (Hirtenlebensweise).

Alle diese Lebensstile sind darauf ausgelegt, Ausfallzeiten zu verkürzen. Alle von ihnen beziehen andere Leute mit ein. Sie essen zusammen, sie teilen sich religiöse Versammlungen, sie veranstalten Feste und Partys, sie treiben gemeinsam Sport oder machen gemeinsame Aktivitäten - sie gehören zusammen. Es ist sehr schwierig, sich gut auszuruhen, wenn Sie sich isoliert und allein fühlen. Schlafen kann einfach ein Ausweg aus Langeweile sein. Du kannst zu viel schlafen. Einsamkeit ist in manchen Kulturen ein großes Problem, und unser moderner digitaler Lebensstil kann eine Kultur schaffen, in der wir Menschen nur online treffen. Der Mensch ist sehr gut darin zu sein, Dinge zu erfinden, die ihn traurig machen können!

Es gibt psychische Krisen bei Tausenden von Menschen, die depressiv und einsam sind. Lass nicht zu, dass du einer davon wirst, finde Freunde. Die Hawaiianer haben ihre Ohana, Familie und Freunde, die ihr Unterstützungsnetzwerk bilden. Die Japaner haben Moais, eine kleine Gruppe von Freunden, die sich ein Leben lang unterstützen. Sie kommen zusammen, wenn sie Kinder sind und schließen Freundschaften, die ein Leben lang halten können. Es ist eine bewusste Entscheidung, sich gegenseitig zu unterstützen.

Freunde zu finden kann schwierig sein. Niemand hat sich angefreundet, indem er drinnen saß und darauf wartete, dass jemand an seiner Tür klopft. Probieren Sie verschiedene Clubs, Sport-, Kunst- und Handwerksgruppen, Kochkurse usw. aus. Es kann durch ein gemeinsames Interesse, eine religiöse Überzeugung oder einen Sportverein geschehen, sich zugehörig fühlen.

Wenn Sie Balance Boarding mögen, mögen Sie vielleicht auch andere Board-Sportarten. Die Board-Welt ist voll von Menschen, die durch ihre Liebe zum Meer, Bergen, Skateparks und Seen verbunden sind. Sie finden Surfer in fast jeder Stadt im Landesinneren, wenn Sie genau suchen. Schauen Sie nach einem Wakeboard-Zentrum, einer SUP-Schule, Orte, an denen die Menschen möglicherweise die gleiche Lebenseinstellung haben.

Nutzen Sie Ihr Balance Board, um Freunde zu finden. Nehmen Sie es mit zu Ihrem Nachbarn, geben Sie den Leuten Tipps, zeigen Sie ihnen, wie man es benutzt, und probieren Sie abwechselnd einige Tricks auf dem Rasen aus!

Wenn Sie an einem geringen Selbstvertrauen oder sozialer Angst leiden, kann es schwierig sein, Freunde zu finden. Bitten Sie vielleicht ein Familienmitglied, Ihnen zu helfen. Machen Sie es langsam, Schritt für Schritt. Zum Beispiel, wenn Sie zum ersten Mal in einem Club sind, schauen Sie sich nur um, gewöhnen Sie sich an diesen Ort und gehen wieder nach Hause. Beim zweiten Besuch sagen Sie vielleicht Hallo zu ein oder zwei Personen, beim dritten beginnen Sie, sich zu integrieren ... und fangen langsam an, dazuzugehören!

Menschen können eine Menge Energie dafür aufwenden, um sich anzupassen. Das Anpassen ist das Gegenteil von Zugehörigkeit. Anpassen bedeutet, dass Sie sich anders verhalten als normalerweise, damit andere Menschen Sie mögen und akzeptieren. Zugehörigkeit bedeutet, dass Sie einfach Sie selbst sein können, ohne Angst zu haben, dass man sie nicht mögen könnte.

Verwenden Sie diese Sätze, um Freunde zu finden.

Sie besonnen Sei mutig Sei abenteuerlustig

Haben Sie enge Freunde?	
Wie könnten Sie neue Freunde finden?	
Wo könnten Sie neue Freunde finden?	
Was könnte Ihnen helfen, neue Dinge auszuprobieren?	
Mein erster Schritt wird sein, ...	



KAPITEL 6

SCHLUSSWORT

Wir hoffen, Sie haben viele Jahre Freude an Ihrem Balanceboard. Es ist wirklich eine großartige Möglichkeit, um Ihre Fitness, Ihre geistige Gesundheit und Ihren Schlaf zu verbessern!

Schlaf zu verbessern! Es ist kann nicht zaubern, aber es hilft enorm. Was Sie in etwas stecken, bekommen Sie zurück. Nutzen Sie diese Anleitung, um neue Lebensmittel zu probieren, neue Freunde zu finden, besser zu schlafen und Ihre Aktivität zu steigern. Es kann schwierig sein, Änderungen vorzunehmen. Beginnen Sie also klein und ändern Sie immer nur eine Sache. In Skandinavien gibt es einen Ausdruck dafür, sie nennen es die Haustürmeile. Es bedeutet, dass die ersten Schritte auf einer Reise am schwierigsten sind! Lassen Sie sich nicht entmutigen, machen Sie sich auf den Weg! Handeln Sie bewusst. Suchen Sie Plätze zum Fahren, machen Sie Leute mit Ihrem Board bekannt, fahren Sie früh morgens, fahren Sie spät abends, lernen Sie einen neuen Trick oder eine neue Technik.

Ein Leben in Balance ist ein glückliches Leben!

Diese Anleitung kann den Rat eines medizinischen Fachmannes nicht ersetzen.

BoarderKING übernimmt keine Haftung für Verletzungen, die bei der Benutzung des Balanceboards entstehen können.

Weiterführende Lektüre:

Wenn Sie mehr über Blue Zones erfahren möchten, können Sie diese Website besuchen:

www.Bluezones.com

Wenn Sie mehr über Darmgesundheit lesen möchten, empfehlen wir:

Clever essen für den Darm von Dr. Michael Mosely
The Gut Makeover von Janette Hyde

Für hilfreiche Ratschläge zur allgemeinen Gesundheit lesen Sie: Der 4-Säulen-Plan von Dr. Rangan Chatterjee