Der Braunbär

Dein knuddeliger persönlicher Trainer

DJUNGELSKOG Braunbär ist stark, schnell und bestens in Form. Mach heute bei unserem bärigen Trainingsprogramm mit und probiere mal ein paar lustige, lohnende Aktivitäten für die ganze Familie aus.

Interessante Fakten

- Hast du gewusst, dass der Braunbär bis zu 50 km/h schnell rennen kann? Das ist schneller, als die meisten menschlichen Athleten je geschafft haben.
- Braunbären ernähren sich abwechslungsreich, aber hauptsächlich vegetarisch, wie z. B. von Wurzeln, Kräutern und Beeren. Durch ihre Ernährung bleiben sie körperlich und geistig fit.

© Inter IKEA Systems B.V.

Aktivität im Einrichtungshaus

Tanke neue Energie wie ein Bär! Hier kannst du deine Batterie wiederaufladen oder gemeinsam mit unserem besten, knuddeligsten persönlichen Trainer aller Zeiten entspannen: dem Braunbär!
Mach einige wohlverdiente Entspannungs-übungen und genieße ein paar ruhige, achtsame Momente im Einrichtungshaus.

Einfache Yoga-Pose
Zuerst nimmst du eine bequeme Sitzposition mit gekreuzten Beinen ein. Lege deine Hände auf den Knien ab (Handflächen nach unten). Dann atmest und entspannst du dich wie ein Bär. Diese Yoga-Position wird von Menschen (und vielleicht auch Bären?) seit Tausenden von Jahren praktiziert. Sie ist bequem, wirkt beruhigend und ist gut für Rücken und Knie.

Wunderbares Nackenkreisen
Dazu setzt du dich gerade hin und entspannst die Schultern. Senke deinen Kopf Richtung Brust und atme ruhig. Jetzt bewegst du deinen Kopf mehrmals im Kreis nach rechts, dann änderst du die Richtung und wieder-holst die Übung. Damit kannst du prima Verspannungen lösen nach einem Tag beim Beerenpflücken im Wald … oder im IKEA Einrichtungshaus.

Wirkungsvolles Schulterkreisen
Atme tief ein und stelle dich hin, während die Arme entspannt seitlich herunterhängen. Jetzt rollst du deine Schultern langsam in einer Kreisbewegung nach vorne. Das wiederholst du dreimal. Dann lässt du die Schultern nach hinten kreisen. Atme tief ein. Schulterkreisen beugt Schmerzen vor und baut Verspannungen ab.

© Inter IKEA Systems B.V.

Braunbär-Sport-Bingo: Lustige Übungen für die ganze Familie

Mit Gymnastikmatten und Kissen macht das Training mehr Spaß und du bekommst etwas Unterstützung, wenn du Purzelbäume schlägst, einen Hampelmann machst und auch bei anderen Aktivitäten. Zähle mit, wie viele Runden einer Übung du jeweils machst. Und unterschätze nie, was eine flotte Playlist ausmacht. Vielleicht streamst du ein paar Lieder über einen Bluetooth-Lautsprecher, um in die richtige Stimmung zu kommen. Du kannst die Übungen auch nach draußen verlegen und mit Kreide eine Hindernisstrecke auf dem Boden einzeichnen.

BINGO!

© Inter IKEA Systems B.V.

1. Hüpfen wie ein Hampelbär!

Zu Beginn stehst du mit geschlossenen Beinen, während die Arme seitlich herunterhängen. Dann springst du hoch und streckst dabei Arme und Beine aus. Das wiederholst du, sooft du kannst. Schaffst du 20-mal? Diese Übung ist toll für die Schultern, Beine und andere Teile deines Körpers.

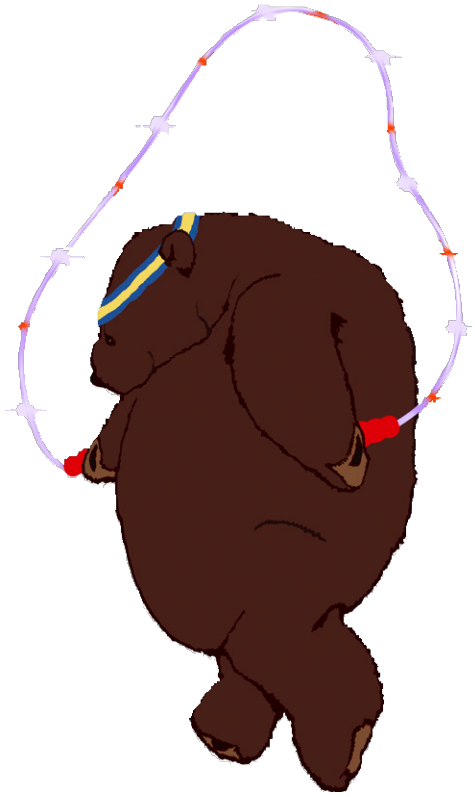
2. Ausfallschritte

Dazu stehst du anfangs mit leicht geöffneten Beinen und machst mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne. Dann gehst du langsam in die Knie, bis dein linkes Knie fast den Boden berührt. Jetzt stehst du wieder auf und machst das Gleiche mit dem linken Fuß. Wiederhole es, bis du zehn Ausfallschritte geschafft hast.

3. Gewicht heben

Diese Übung ist prima für starke Arme. Dazu nimmst du ein großes Kissen, wie dieses hier aus der JÄTTELIK Kollektion, und hebst es vom Boden bis über deinen Kopf. Das wiederholst du dann 10-mal.

© Inter IKEA Systems B.V.



4. Seil hüpfen wie ein Bär

Durch diese Übung muss dein Herz ganz schön pumpen. Außerdem stärkt die Übung Muskeln und den Gleichgewichtssinn. Am besten spielst du dein Lieblingslied über Lautsprecher ab, möglichst laut, und hüpfst, bis das Lied vorüber ist.

5. Liegestütz

Ein echter Trainingsklassiker für Schultern und Brustmuskulatur. Dazu setzt du deine Hände mit breitem Abstand auf den Boden und drückst dich mit dem Körper nach unten, bis du fast den Boden berührst. Anschließend drückst du deinen Körper wieder nach oben. Das wiederholst du 5-10-mal.

6. Auf der Stelle laufen

Stell dich gerade mit geöffneten Beinen hin und dann läufst du dort auf der Stelle. Versuche dabei, deine Beine so hoch zu heben, wie du kannst. Das Ganze machst du am besten 30 oder 60 Sekunden lang.

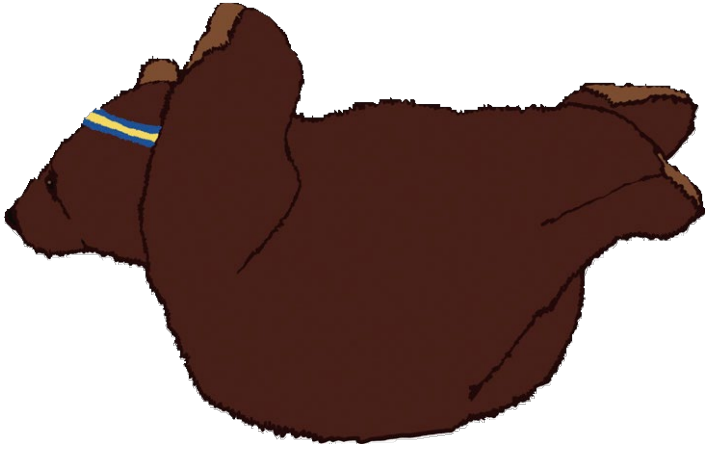
© Inter IKEA Systems B.V.

7. Bauchpressen mit dem SPARKA Stoffball

Dazu legst du dich auf den Rücken, setzt den Ball zwischen deine Füße und hebst die Beine hoch. Jetzt bewegst du deinen Oberkörper in Richtung Beine und legst dich dann langsam wieder ab. Am besten mehrmals wiederholen. Dies ist eine herausfordernde Übung, die deine Rumpf- und Bauchmuskeln trainiert.

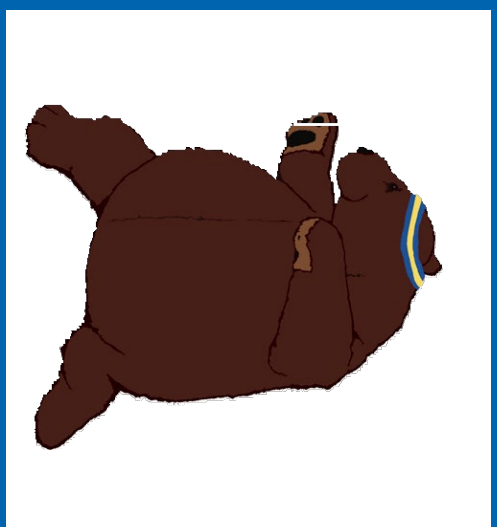
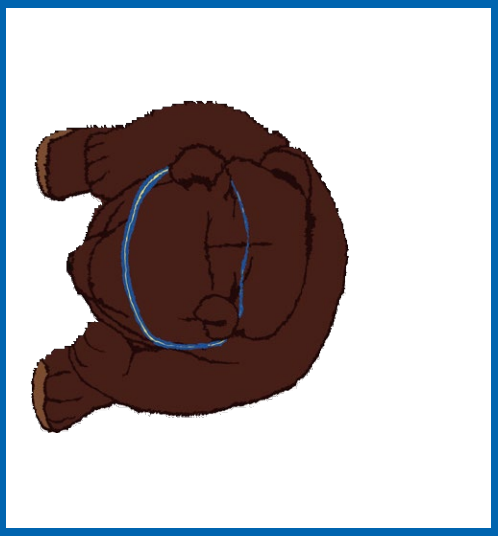
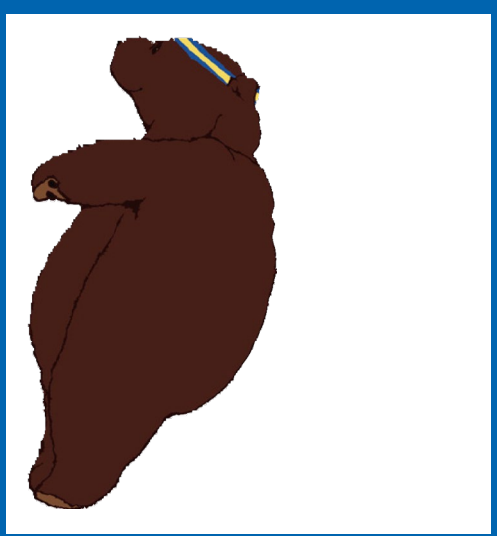
8. Ran an die Pfoten

Du stellst dich mit geschlossenen Beinen hin, beugst dich nach vorne über und versuchst mit deinen Händen deine Zehen zu berühren. Es macht nichts, wenn du es nicht schaffst. Allein der Versuch ist eine gute, wichtige Dehnübung, um die Flexibilität zu verbessern.



9. Superbär

Genau wie Superman … äh, wir meinen natürlich Superbär. Dazu legst du dich auf den Bauch, hebst die Arme über deinen Kopf und streckst sie nach oben. Dort hältst du sie für ca. 5 Sekunden still. Danach legst du deine Arme langsam wieder ab und entspannst dich. Das wiederholst du 5-mal.

Sport-Bingo

Fordere deine Familie zu einem Braunbär-Sport-Bingo heraus.
Wer schafft zuerst drei Übungen hintereinander?