

10 Tipps für Bewegungsmuffel

Wir gratulieren dir zu deiner Bereitschaft kleine Bewegungen in deinen Alltag zu integrieren. Dein Körper wird es dir Danken!

3 x 10 min Bewegung am Tag tragen schon zur Prävention bei. Sogar kleine Übungen haben einen Mehrwert für deinen gesünderen Lifestyle. Unser Alltag hält Möglichkeiten bereit. Wir müssen nur lernen sie zu erkennen. Viel Spaß!

1. Treppe vs Aufzug

Oft kommt man in die Versuchung den Aufzug zu nehmen. Im Büro, zu Hause oder beim Shopping. Doch HALT! Alternativ dazu ist eine Treppe meist sogar Pflicht. Halte Ausschau nach ihr und nutze sie. Du wirst begeistert sein wie wenig Zeit diese Bewegung in deinem Alltag in Anspruch nimmt! Dadurch verbrennst du Kalorien und trainierst gleichzeitig deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur!

2. Fahrrad vs Auto

Wir setzen uns häufig auch für kurze Wege ins Auto, sei es zum Brötchen holen, Supermarkt oder zum Kaffee mit Freunden. Lass das Auto öfter mal stehen. Hol den Drahtesel aus dem Keller und trete in die Pedale. Im Sommer auch gern zur Arbeit, das regt den Stoffwechsel an und bringt im wahrsten Sinne frischen Wind in unseren Kopf. Beim Radeln verbrennst du zudem Kalorien und formst deine Beinmuskulatur.

3. Bewegungsaktives Minutentraining:

Gehe täglich 3 Minuten im raschen Tempo. Noch besser, verbinde das und gehe 30 Minuten an die frische Luft. Warum nicht mal den Fernseher mit einem Spaziergang eintauschen oder einen kurzen Marsch in der Mittagspause einlegen?

4. Gleichgewicht halten:

Stehe beim Zähneputzen auf einem Bein oder ziehe dir die Schuhe auf einem Bein an ohne dich festzuhalten. Das bringt Spaß und Schwung direkt beim Aufstehen, trainiert deinen Gleichgewichtssinn und wird dich auf zukünftige Workouts gut vorbereiten.

5. Kraftübungen:

Einfach und effektiv! Ziehe und drücke abwechselnd das Lenkrad im Auto auseinander und zusammen. Das trainiert deine Arme! Aber übertreib es nicht - das Lenkrad soll ganz bleiben ;)

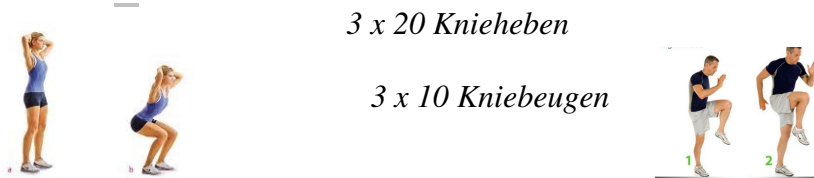
6. Anspannen & Entspannen

Diese Übung ist wirklich an jedem Örtchen möglich, ja, sogar am stillen Örtchen! Es geht darum seine Muskeln anzuspannen, 3 Sek zu halten und dann wieder zu entspannen. Es eignen sich hervorragend die Waden, der Po, die Arme und die Brust.

7. kleine Fitness Übungen für überall

a. Diese Beine sind meine

Es gibt Übungen, die man mit dem eigenen Körpergewicht macht. Und da man seinen Körper überall dabei hat, lassen sich diese wirklich überall umsetzen, egal ob zu Hause, im Büro oder im Hotelzimmer. Hier 3 Beispiele:



Empfehlung: Nutze für weitere Übungen die kostenfreie APP Freeletics

b. Ein gesunder Rücken kann entzücken



Arme in der Standwaage anziehen

Ausgangsposition: Hüfte rechtwinklig nach vorne beugen, ein Arm auf der Stuhllehne. Der andere Arm zeigt gestreckt zum Boden, Bein gestreckt anheben.

Endposition: Die gestreckte Hand soweit nach oben ziehen, bis der Oberarm parallel zum Rücken ist.

11-mal wiederholen Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.



Arme heben

Ausgangsposition: Du stehst aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich herab. Der Kopf ist gerade.

Endposition: Mach mit links einen kleinen Ausfallschritt nach hinten, heb die im Ellbogen rechtwinklig gebeugten Arme dabei seitlich nach oben. Pro Bein fünfmal wiederholen. Je länger du den Ausfallschritt machen, desto stärker wird die Rückenmuskulatur gefordert.

6-mal pro Satz, 5 Sätze Du kräftigst du die Oberschenkelrückseite und die Gesäßmuskulatur – je größer der Schritt, umso stärker der Effekt.



Schulter drücken

Ausgangsposition: Stell dich in etwa 50 Zentimeter vor einen Stuhl. Der linke Fuß steht auf der Stuhlkante.

Endposition: Streck die Arme mit geballten Händen nach oben, und schieb dabei den geraden Oberkörper nach vorn.

8-mal pro Satz, 9 Sätze Diese Übung kräftigt die hintere Muskelkette von Oberkörper und Beinen.

i. Mehr Körperspannung weniger Bauch



Stütze dich mit den Ellebogen (im rechten Winkel zum Boden) und den Fußspitzen vom Boden ab und halte den Rücken grade, sodass der Bauch und das Becken angespannt und vom Boden abgehoben ist. Halte diese Position 20 Sekunden und führe die Übung 5 mal durch.

8. Eine Runde schwimmen

Schwimmen ist eine echte Alternative und macht dazu noch richtig Spaß. Es belastet kaum die Gelenke und spricht sämtliche Muskelpartien an. Ziehe doch mal ein paar Bahnen und versuch´s aus du trainierst so schonend deinen gesamten Körper!

9. Beweg dich reich!

Wirf für jede sportliche Aktivität zwei Euro in eine Spardose – ab einem bestimmten Betrag kannst du dir etwas Gutes gönnen.

10. Warum immer nur im Café zum Quatschen treffen?

Verabredet euch nicht immer in einem Café sondern auch mal zu einem gemeinsamen Spaziergang, einem Ausflug oder an einem schönen See, Park oder Fluss. So bekommt ihr nicht nur frische Luft sondern auch schöne Impressionen und ein wenig mehr Bewegung. Und schon die alten Griechen wussten, in Bewegung zu Reden ist nicht nur angenehmer, sondern auch ergiebiger – das Hirn arbeitet dann einfach besser und schneller.

Geringer Aufwand, hoher Nutzen!!

Wenn du dir öfters den geringen Aufwand für mehr Bewegung im Alltag und den hohen Nutzen vor Augen führst, motiviert das ungemein! Noch einmal: Bereits 5-10 Minuten moderat gesteigerte Aktivität pro Tag (z.B. gehen mit 9 km/h) hat den gleichen gesundheitlichen Effekt wie drei Stunden Joggen pro Woche – dadurch verlängert sich das Leben bereits um rund 3 Jahre! Und du fühlst dich:

körperlich fitter
kannst nette Leute treffen
Stress abbauen
gesundheitliche Risiken reduzieren

eine gute Figur halten oder erreichen
und fühlst dich auch psychisch ausgeglichener (Work-Life-Balance)