

Übungen für den Alltag

So trainieren Sie ohne Geräte Kraft, Beweglichkeit und Koordination

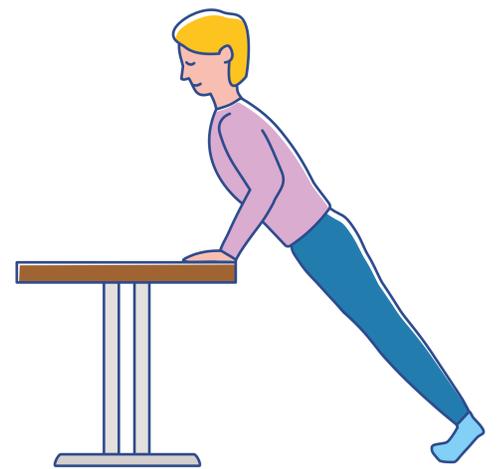
Treppensteigen:

Nehmen Sie statt Aufzug oder Rolltreppe einfach öfter mal die Treppe. Achten Sie darauf, den ganzen Fuß auf der Stufe aufzusetzen. Sie können auch zwei Stufen auf einmal gehen. Vergleicht man die Verbrennung von 30 Minuten Treppensteigen mit 30 Minuten Stehen, dann werden etwa 225 kcal im Gegensatz zu 48 kcal verbraucht.



Liegestütze an der Arbeitsplatte:

Während Sie auf den Kaffee oder das Teewasser warten, können Sie sich mit den Händen auf der Arbeitsplatte aufstützen, einen Schritt zurücktreten und dann die Arme beugen und strecken. Der Rücken sollte dabei gerade bleiben. Funktioniert auch mit anderen fest verankerten, stabilen Tischen.



Balance halten:

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, die Arme hängen nach unten. Dann drehen Sie die Handflächen nach außen, strecken die Arme und versuchen, die Schulterblätter zusammenzuführen. Dabei schauen Sie nach vorne. Beim Zurückkommen in die Ausgangsposition drehen Sie die Arme wieder zurück. Führen Sie diese Übung mehrmals aus.



Schuhbänder zubinden:

Die Beine können Sie ganz einfach beim Zubinden der Schuhe dehnen: Stellen Sie einen Fuß mit einem großen Schritt nach vorn auf eine Stufe, sodass sich ein rechter Winkel im Kniegelenk bildet. Der andere Fuß bleibt hinten am Boden, das Bein ist gestreckt und der Rücken gerade.



Flankendehnung:

Strecken Sie im Stehen einen Arm über den Kopf und beugen den Ellbogen leicht, wobei die Handinnenfläche nach unten zeigt. Dabei spannen Sie die Muskeln in Bauch, Gesäß und Oberschenkeln an. Beugen Sie dann den gesamten Oberkörper zur Seite und halten diese Dehnung für zehn bis 20 Sekunden. Danach wechseln Sie die Seite.



Zähneputzen auf einem Bein:

Heben Sie beim Zähneputzen ein Bein an und halten die Balance. Danach wechseln Sie das Bein. Variante für Fortgeschrittene: Schließen Sie die Augen dabei.



Sit-Ups im Sitzen:

Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Der Rücken darf die Lehne nicht berühren. Dann nehmen Sie die Arme nach oben und verschränken die Hände so wie im Nacken, dass die Ellbogen nach Außen zeigen. Nun heben Sie ein gebeugtes Bein vom Boden, während der Oberkörper zum angehobenen Bein gedreht wird. Der Ellbogen wird dabei Richtung Knie geführt. Dabei soweit nach vorne lehnen und den Körper mitdrehen, bis die Bauchmuskeln spürbar sind. Wiederholen Sie die Übung acht bis zwölf Mal.

