

Bewegung im Alltag

Ziel: Mehr Fitness im Alltag

Grund: Bewegung in den Alltag einbauen stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.

Bewegung ist Balsam für Körper und Seele, die Sportler unter Ihnen werden das bestätigen. Auch schon kleine Verhaltensänderungen können genügen, Gesundheit und Ausgeglichenheit zu erhalten.

Mit fünf einfachen Grundregeln können Sie im Alltag ihre Fitness verbessern

- Mindestens einmal am Tag den Körper dehnen, Knie anziehen, Arme ausstrecken und Schultern kreisen, Rumpf drehen, Taille beugen, Kopf neigen
- Aktivitäten, die Sie bisher im Sitzen erledigt haben, im Stehen durchführen (z.B. Arbeiten, Kartoffeln schälen, Telefonieren)
- Täglich ein Gewicht für fünf Sekunden hochheben (z.B. Einkaufstaschen, Kästen, Bücher – Achten Sie auf die richtige Technik, die Gegenstände möglichst nah am Körper zu heben)
- Gehen statt fahren (z.B. Treppensteigen, Spaziergehen, das Auto stehen lassen)
- Isometrische Übungen im Sitzen durchführen (z.B.: Pressen Sie Ihre Handflächen vor der Brust gegeneinander. Die Unterarme sind dabei waagrecht oder spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln für nur fünf bis zehn Sekunden an. Danach entspannen Sie wieder. Sie können auch variieren, in dem Sie die rechte Gesäßhälfte im Wechsel mit der linken anspannen.)

Wichtig: Bei allen Übungen und Bewegungen, die Sie durchführen, atmen Sie normal weiter.