

Fitness für Faulpelze

Der Tag war anstrengend, endlich ist Feierabend. Wie schön wäre es, nun gemütlich auf dem Sofa herumzuliegen und dabei die Lieblingsserie anzuschauen. Aber einfach faul sein und nichts tun? Das schlechte Gewissen meldet sich, doch schon der Gedanke an anstrengenden Sport treibt uns die Schweißperlen auf die Stirn. Fitness sollte doch Spaß machen! Dann kommen auch noch die Ausreden des inneren Schweinehundes dazu: Wir sind geschäftigt von der Arbeit, das Wetter ist zu schlecht, wir haben keine Zeit oder einfach keine Lust. Frust ist vorprogrammiert. Wir wollen vital, fit und gesund durch den Tag kommen – nur eben mit möglichst wenig körperlichem Einsatz. Aber geht das überhaupt?

Wer seinen Körper wirklich effektiv trainieren will, kommt nicht um ein umfangreicheres und regelmäßig durchgeführtes Fitnessprogramm herum. Walken, Schwimmen, Fahrradfahren, Tanzen oder Schattenboxen sind dabei ideale Sportarten, besonders für Untrainierte. Aber jede Art von Bewegung nützt uns - und so können wir auch schon mit kleinen Veränderungen im Tagesablauf etwas für unsere Fitness und Gesundheit tun. Das Programm für Faulpelze: Wir zeigen die schnellsten und einfachsten Übungen und Tricks für zu Hause und unterwegs!



Guter Start in den Tag

Wer gleich morgens im und neben dem Bett mit einigen Dehn- und Streckübungen den Tag beginnt, löst nicht nur die Verspannungen der Nacht, sondern bringt auch seinen Kreislauf in Schwung. Und was immer der Tag bringen wird: Das erste kleine Fitnessprogramm haben wir dann schon absolviert – und das kann uns keiner mehr nehmen!

Muntermacher: Im Bett nach dem Aufwachen eine Minute lang ausgiebig räkeln, recken und dehnen. Die Arme weit nach oben strecken und dabei die Finger zu Fäusten ballen. Nun eine Minute mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren. Danach aus dem Bett steigen, Fenster weit öffnen und tief durchatmen. Im Stehen eine Minute auf den Zehenspitzen auf und ab wippen. Die Arme dabei zuerst locker hängen lassen, nach und nach weit nach oben strecken, dabei so lang wie möglich machen. Nun aufrecht hinstellen, geradeaus schauen, die Arme hängen locker an den Seiten herab, und die Schultern eine Minute lang heben und senken: Soweit es geht die Schultern nach oben Richtung Ohr ziehen, dann wieder nach unten



drücken – dabei immer den Rücken und die Schultern gerade halten! Zum Schluss noch eine Minute auf der Stelle gehen, dabei Arme und Beine locker ausschütteln, tief die frische Luft am offenen Fenster einatmen. Toller Start in den Tag: Nur 5 Minuten Fitness plus Sauerstoff-Kick!

Jeder Gang macht schlank

Täglich eine halbe Stunde Sport – das ist der beste Weg, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Die einfachste Art der Bewegung ist immer noch, soviel wie möglich zu Fuß zu gehen. Auch wenn es viele kleine Strecken sind, am Ende des Tages sammeln sich schon einige Kilometer auf dem „Schritte-Konto“: Einen Gang zur Post oder Bank, kleinere Besorgungen oder den Einkauf zu Fuß erledigen, auf dem Weg zur Arbeit weiter entfernt parken oder eine Bushaltestelle eher aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuß gehen, beim Telefonieren aufstehen und herumgehen, oder in der Mittagspause einen Spaziergang machen. Bei sitzender Tätigkeit alle halbe Stunde einmal aufstehen, strecken und dehnen, und Rücken und Arme entspannen. So viel wie möglich Treppen benutzen, denn das Treppenlaufen ist eine der besten Möglichkeiten, Kreislauf und Muskeln zu stärken.

Putz Dich fit

Wenn man mit Spaß an den Hausputz herangeht, wird nicht nur die Wohnung sauber, sondern es wird auch die Gesundheit von der Hausarbeit profitieren. Zu Hause bieten sich unzählige Gelegenheiten, kleine Fitnessübungen durchzuführen, die man kaum als solche bezeichnen würde, die aber dennoch richtig was bringen:

Staubsaugen, schrubben, wischen und putzen - mit Musik geht Hausarbeit viel leichter von der Hand. Eine schnelle und tanzbare CD auflegen und im Rhythmus der Musik loslegen: Das bringt nicht nur gute Laune, sondern beim gleichzeitigen Putzen und Tanzen werden sogar mehr Kalorien verbrannt als beim normalen Schwingen des Wischmopp. Eine halbe Stunde Hausarbeit mit vollem Einsatz verbraucht bis zu 200 kcal, eine Stunde Tanzen bringt 300 kcal ...

Eine halbe Stunde Einsatz bringt es schon! Die besten Kalorienverbrenner bei der Haus- und Gartenarbeit: Fensterputzen oder Bügeln (30 Minuten je 120 bis 150 kcal) - bringt zusätzlich die Arme und die Brust in Form. Ebenfalls Top im Kalorienverbrauch: Staubwischen (ca. 100 kcal), Staubsaugen (ca. 120 kcal), Boden wischen (ca. 130 kcal), Betten machen (ca. 120 kcal), leichte Gartenarbeit (120 bis 130 kcal) oder Rasen mähen (ca. 150 kcal).

Clever kombiniert

Beim Kochen, Gemüseschneiden, Bügeln, Zähneputzen, Einkaufen oder Autofahren - folgende einfache und effektive Übung für einen knackigen Po kann man immer und überall machen: Gesäßmuskeln kräftig anspannen, bis 10 zählen und wieder entspannen. So oft wie möglich!

Eine halbe Stunde normales Abwaschen (etwa 80 bis 100 Kalorien) kann noch mit einer Übung für straffe Schenkel



verbunden werden: Auf die Zehenspitzen stellen, den Rücken dabei gerade halten und hoch und runter wippen. Das kräftigt die Wadenmuskulatur und beugt Krampfadern vor. Beim Geschirrspüler-Ausräumen: Neben der Spülmaschine in die Hocke gehen, dabei aufrecht halten und das Herausnehmen des Geschirrs mit jeweils einer Kniebeuge verbinden. Das trainiert Beine und Po und ist für den Rücken gesünder, als sich krumm über die Maschine zu beugen.

Von wegen Couchpotatoe ...

Auch beim Fernsehen kann man ohne Aufwand kurze Übungen ganz nebenbei absolvieren. Um Rücken und Beckenbereich zu entlasten und gleichzeitig zu stärken, sollte alle paar Minuten die Sitzposition gewechselt werden, also mal das Gewicht verlagern, dann auf die Seite legen, ein Stück vor- oder zurückrutschen, die Beine anheben oder die Arme ausstrecken. Herumhampeln ist also ausdrücklich erwünscht! Trainiert den Bauch im Liegen: Auf dem Rücken liegend die Bauchmuskeln zusammenziehen und anspannen, zehn Sekunden halten, dann langsam wieder ausatmen – so oft man mag wiederholen. Weitere Übung: Füße überkreuzen, Beine anheben und wieder etwas absenken, ohne sie ganz abzulegen und wieder hochheben. Kleine Pause, Muskeln entspannen und Übung mehrfach wiederholen. Fahrradfahren: Beine parallel hochheben und eine Weile in die „Luft treten“. Oder: Aufrecht auf die Couch setzen, die Beine sind leicht geöffnet. Nun mit überkreuzten Händen links und rechts von innen gegen die Knie drücken, die Knie dabei als Widerstand gegen die Hände pressen.

... Fernsehen geht auch anders

Weitere Vorschläge rund um das Sofa: Zwei kleine Hanteln, Manschettengewichte oder 0,5l Wasserflaschen für die Arme benutzen: Im Sitzen oder Liegen die Arme mit den Gewichten zur Seite, nach oben und nach vorne strecken oder angewinkelt auf der Sofalehne abgestützt den Bizeps trainieren. Nicht nur in den Werbepausen nutzen: Auf einen Stepper stellen und fünf bis zehn Minuten treten. Statt Sessel: Auf einen Sitzball setzen und wippen stärkt die gesamte Muskulatur - und ist besonders gut für den Rücken. Zum Entspannen: Die Sohlen über einen Fuß-Massageroller hin- und herbewegen, das stimuliert die Reflexzonen.

Überall ist Bewegung möglich

Wir sind nicht faul, lediglich vielleicht ein wenig bequem. Und das Aufraffen fällt eben manchmal schwer. Doch um das Gewicht zu halten und vielleicht sogar etwas zu verlieren ist es erforderlich, den Energieverbrauch zu erhöhen. Schon ein wenig Sport ist besser als gar keiner, und daher müssen wir versuchen, im Alltag alle Tätigkeiten, die wir verrichten, mit soviel Bewegung wie möglich zu kombinieren. Und das kann richtig Spaß machen, wenn einem die kleinen Tricks und Übungen erst einmal in Fleisch und Blut übergegangen sind. Denn dann denken wir nicht mehr darüber nach, sondern werden aktiver und bewegen uns ständig unbewusst, was immer wir auch gerade machen. Am Ende des Tages zählt die Summe ganz alltäglicher Betätigungen und Bewegungen - je mehr, desto besser. Und das wird dann auch die gewünschte Wirkung zeigen. Klar können wir gerne einfach mal auf dem Sofa herumliegen – aber in Zukunft werden wir nebenbei gleich etwas für Beine, Po oder Bauch tun. Und brauchen kein schlechtes Gewissen mehr zu haben.





Buch-Tipps

M. Despeghele „Fitness für faule Säcke“, Goldmann 2007, ISBN 3442168422, TB 8,95 Euro

A.-M. Millard „Putz dich schlank!“, Lardon Media 2005, ISBN 3897697009, Broschiert 12,95 Euro

D. Grabbe „Muskelquickies - das Schnellprogramm“, BLV 2007, ISBN 3835401289, Br. 12,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

