

## Workout im Alltag

Ihr Terminkalender ist zu voll für regelmäßige Besuche im Fitness-Studio? Sie hassen richtigen schweisstreibenden Sport? Wollen zumindest ein paar Kalorien verbrennen, um das schlechte Gewissen zu beruhigen? Dann haben wir hier die richtigen Tipps für Sie - ganz einfach und bequem zu Hause, im Büro oder der Freizeit nebenher umzusetzen. Machen Sie sich immer bewusst, dass jede Art von Bewegung gut ist - auch wenn es nur im kleinen Rahmen stattfindet.

### Im Büro

Auch bei der Arbeit kann man mit einigen wenigen einfachen Übungen die verspannten Muskeln lockern und etwas für sein Wohlbefinden tun. Zum Beispiel ist es schon viel wert, wenn man während des Telefonierens aufsteht und herumgeht, statt dabei nur auf dem Stuhl sitzenzubleiben ...

### Zu Hause

Für dieses kleine Home-Workout brauchen Sie nur ca. 3 x 10 Minuten am Tag - und schon nach wenigen Tagen können Sie bei regelmäßigem Training schon den ersten Erfolg sehen und spüren. Morgens nach dem Aufstehen sollten Sie gleich die erste Runde Warm-Up starten – während der Kaffee kocht, drehen Sie Ihre Lieblingsmusik etwas lauter und los gehts!

### Hals lockern

1. Beide Hände auf die Oberschenkel legen, mit dem Kopf langsam große Kreise ziehen (ohne die Schultern mitzunehmen).
2. Nach vorne beugen, dann das Ohr zur Schulter bringen, Kopf nach hinten in den Nacken rollen, dann weiter zum anderen Ohr und wieder nach vorne bringen. Augen dabei schließen.
3. Mindestens zehnmal in die eine Richtung dann zur anderen Seite zehnmal drehen.

### Good Morning (Zur Dehnung)

Gerade hinstellen, Arme nach oben strecken, mit den Beinen leicht von einem Fuß auf den anderen trippeln. Dann mit leicht auseinander gestellten Beinen gerade hinstellen, und das Kreuz leicht durchdrücken - der Körper ist lang gestreckt. Nun ausgiebig dehnen und sich räkeln, dabei ausgiebig gähnen. Durch das Gähnen werden die Gesichtsmuskeln, der Mund-, Nasen- und Rachenraum sowie auch der Bauchraum erweitert und damit entspannt.



## Nackenenentspannung

1. Die Hände hinter dem Kopf verschränken
  2. Den Kopf aufrecht gegen die Hände drücken.
  3. 10 Sekunden lang halten, insgesamt dreimal mit einer kurzen Pause wiederholen.
  4. Dann eine Hand seitlich gegen die Schläfe legen und den Kopf in die Hand drücken. Pro Seite dreimal 10 Sekunden.
- 

## Wohnzimmer-Walking (Zum Aufwärmen, regt den Stoffwechsel an)

- 1) Langsam beginnen: Auf der Stelle treten, Beine dabei jeweils nur leicht anheben, Arme locker schütteln. Warm-Up etwa 1 Minute.
  - 2) Tempo etwas steigern: Flott auf der Stelle gehen, Beine etwas höher heben (aber nicht über Kniehöhe), die Arme schwingen locker mit. Keep on Jogging etwa 3 Minuten.
  - 3) Tempo nun anziehen: Mit Power losmarschieren, Beine dabei ordentlich anheben und Knie so hoch wie möglich ziehen, die Arme schwingen voller Kraft mit, die Ellenbogen bis auf Schulterhöhe. Das Power-Walking etwa 4 Minuten durchhalten.
  - 4) Tempo drosseln: Langsam wieder runterkommen, auf der Stelle treten, Arme locker ausschütteln, auf Atmung konzentrieren und wieder entspannen. Cool-Down etwa 2 Minuten.
- 

## Schulternentspannung

1. Beide Arme locker hängen lassen
  2. Mit beiden Schultern möglichst große Kreisbewegungen machen: zu den Ohren hochziehen und weit nach hinten, unten und vorne drücken.
  3. Mindestens zehnmal locker und langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung drehen.
- 

## Steh-Gymnastik (Für Schultern, Arme, Busen)

Geht mit leichten 500g-Hanteln oder auch kleinen Halbliter-Wasserflaschen. In jede Hand eine nehmen, aufrecht hinstellen, die Arme hängen locker herab. Nun beide Arme langsam nach vorne anwinkeln, dabei zeigt der Handrücken nach unten bzw. vorne. Arme wieder sinken lassen und etwa 15x wiederholen.

---

## Körperspannung

1. Mit einer Fußlänge Abstand vor eine Wand stellen und mit dem Rücken anlehnen.
  2. Mit beiden Ellenbogen den Körper auf Schulterhöhe von der Wand wegdrücken.
  3. Diese Spannung 10 Sekunden halten, dann zurück an die Wand lehnen. Insgesamt 3x wiederholen.
- 

## Sitz-Gymnastik (Für den Bauch)



Hierzu wird ein Stuhl benötigt. Mit dem Po auf die Stuhlkante setzen, die Oberschenkel sollen nicht aufliegen. Mit den Händen seitlich am Stuhl festhalten und den Rücken anlehnen. Die Beine ausstrecken, die Knie bleiben jedoch leicht gebeugt, und die Füße am Knöchel überkreuzen. Nun den Bauch anspannen und die Beine so weit wie möglich hochheben. Diese Position kurz halten, Beine wieder senken, dann wieder hochziehen. Diese Übung etwa 15x wiederholen - aber darauf achten, dass der Rücken angelehnt bleibt und die Arme und Schultern locker sind.

---

### Extra-Tipps

Sexy Po-Training - geht immer und überall! Morgens beim Zähneputzen, beim Abwaschen, während des Telefonierens oder beim Schlängestehen an der Supermarkt-Kasse: Pobacken zusammenkneifen, Spannung halten und langsam bis 5 zählen, dann wieder entspannen - und wiederholen, so oft es geht. Macht bei regelmäßigen Übungen täglich schon bald einen knackigen Popo! Übrigens sollten Sie auch täglich immer ein paar Minuten auf Zehenspitzen in der Wohnung herumlaufen, das ist ein tolles Training für die Waden!

Was es noch so bringt ...

Schlank im Schlaf - eine Stunde Schönheitsschlaf verbraucht ganze 60 Kalorien, bei 8 Stunden Schlaf also ganze 480 Kalorien  
Spazierengehen (Hauptsache Bewegung und frische Luft), innerhalb einer halben Stunde verbrennt der Körper um die 120 Kalorien

Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe nehmen - verbraucht etwa 50 Kalorien

Shopper gehen - macht Spaß und baut Stress ab - und verbraucht glatte 180 Kalorien die Stunde

Tanzen - gute Musik im Wohnzimmer aufdrehen und abrocken, eine Stunde richtig Abtanzen bringt 300-400 Kalorien

Lachen - völlig umsonst, je mehr, desto besser - etwa 75 Kalorien pro halbe Stunde bei Lachen aus vollem Halse

Küssen - auch hier gilt: je knutschiger, desto besser - etwa 15 Kalorien verbrauchen wir für einen leidenschaftlichen Kuss pro Minute

---

### Kosaken-Beuge (Für Oberschenkel und Po)

Hierzu wird ebenfalls ein Stuhl benötigt. Auf den Stuhl setzen, aufrecht sitzen, die Füße etwa schulterbreit auf den Boden, den Rücken dabei gerade halten. Die Arme nun in Schulterhöhe anheben, beide Hände liegen auf den Unterarmen auf (wie beim Kosaken-Tanz). Nun langsam aufstehen, jedoch die Knie nicht ganz durchstrecken. Nun langsam zurück in die Hocke gehen, dabei aber nicht wieder auf den Stuhl setzen - sondern gleich wieder hochkommen. Das Körpergewicht lastet während dieser Übung die ganze Zeit auf den Fersen. Etwa 15x wiederholen.

