

Alltagsbewegung



Zuhause

- Anstrengende Hausarbeiten (Fensterputzen, Schneeräumen etc.).
- Anstrengende Gartenarbeit.
- Mit Kindern aktiv spielen.
- Schalten Sie beim Kochen die Lieblingsmusik an und tanzen (und singen!) Sie ausgelassen mit.
- Putzen Sie die Wohnung oder das Haus – gerne auch tanzend.
- Legen Sie morgens nach dem Aufstehen eine kleine Workout-Einheit ein.
- Während der Kaffee durch die Maschine läuft: Machen Sie ein paar Liegestütz an der Arbeitsplatte oder der Wand.
- Bei der zweiten Tasse dann rückwärts, um den Trizeps zu trainieren.
- Nutzen Sie das Ausräumen der Spülmaschine für ein Workout, indem Sie Körperspannung aufbaust und jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge herausholen.
- Falls Sie in einem oberen Stockwerk wohnen, dem Paket- oder Lieferservice einfach entgegen kommen oder auch direkt bis nach ganz unten gehen, um die Lieferung anzunehmen. Gilt auch im Job! Und bringt zusätzlich Karma-Punkte!

- Während der Lieblingsserie Sportübungen absolvieren.
- Beim Zähneputzen: Kniebeugen oder Wall-Sits.

Von A nach B

- Rad fahren zur Arbeit oder um etwas zu erledigen.
- Zügig zu Fuß gehen.
- Den Weg zur oder von der Arbeit oder Uni zurück joggen.
- Aus dem Bus eine Station eher aussteigen und den Rest zügig laufen.

Unterwegs

- Treppensteigen (Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe).
- Aktivieren Sie die Beinvenenpumpe, indem Sie immer wieder von den Zehen auf die Fersen rollen.
- Zu Fuß einkaufen gehen.
- Wenn Sie mit dem Auto zum Einkaufen fahren, wählen Sie den weit entferntesten Parkplatz.
- Egal, wo Sie sind, spannen Sie beim Warten den Po an und lassen wieder locker oder stellen Sie sich einfach mal auf ein Bein, um den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Im Büro

- Machen Sie beim Arbeiten regelmäßige Pausen. Stehen Sie auf und dehnen Sie sich.
- Gehen Sie öfter in die Küche, um ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee/Kaffee zu holen.
- Ziehen Sie im Sitzen die Vorfüße immer wieder hoch und senken Sie sie wieder ab.
- Benutzen Sie einen Gymnastikball als Schreibtischstuhl.
- Besuchen Sie Ihre Kollegen an ihrem Arbeitsplatz, anstatt zum Telefonhörer zu greifen oder eine E-Mail zu schreiben.

- Wenn Sie telefonieren: dabei aufstehen und herumlaufen statt zu sitzen.
- Nutzen Sie die Pomodoro-Technik beim Arbeiten, um sich regelmäßig zu bewegen. Diese besagt: "Arbeite 25 Minuten, nimm Dir 5 Minuten Pause, in denen Du etwas komplett anderes machst", z.B. Kniebeuge oder Liegestütze.
- Platzieren Sie den Drucker so, dass Sie immer aufstehen müssen, um einen Ausdruck zu holen.
- Das Mittagessen nicht am Arbeitsplatz einnehmen.
- Zum Mittagessen in die Kantine zügig laufen oder ein kleines Wettrennen veranstalten.
- Machen Sie einen Spaziergang nach dem Mittagessen oder zum Feierabend.

In Gesellschaft

- Bewegung in Gesellschaft macht immer mehr Spaß!
- Verabreden Sie sich lieber zum Sport oder Spazieren gehen statt zum Kaffee trinken. (Oder verbinden Sie zumindest beides miteinander!)
- Leihen Sie sich den Hund von Freunden und gehen mit ihm Gassi.
- Generell endlich mal wieder tanzen!

Motivation

- Nutzen Sie Fitness-Apps/Tracker, die Sie regelmäßig daran erinnern, ein paar Schritte zu gehen bzw. an Bewegung erinnern.
- Halten Sie einen Trainingsplan mit festen Trainingstagen ein.
- in der Natur ist es meistens schöner und entspannter. Suchen Sie sich einen schönen Park oder Wald in Ihrer Nähe. Planen Sie vielleicht einen Spaziergang oder eine Fahrradtour dort hin