

Es ist eine Binsenweisheit: Wir verbringen viel zu viel Zeit im Sitzen und Liegen. Dabei sind die Menschen für Bewegung „ausgelegt“. Wer – wie die meisten – berufsbedingt zu wenig Bewegung bekommt, kann natürlich ins Fitness-Studio gehen, aber Fitsein geht auch ohne Studio.

Das zeigen die Übungen von René Wagner, CEO munichcoach.net Personal Training/Ernährung und Dr. Katja Krückemeyer, Gesundheitsmanagerin bei der BAHN-BKK



20 MINUTEN FIT OHNE STUDIO

Natürlich bedeuten Sitzen, Liegen und Schlafen Erholung und Entspannung von Muskulatur und Bandapparat. Allerdings steigern kleine Trainingseinheiten von zwei bis drei Mal pro Woche die Lebens- und Arbeitsqualität. Das folgende Workout dauert etwa 20 Minuten und ist durchaus am Arbeitsplatz oder auch zu Hause durchführbar.

FÜR DEN RÜCKEN

- 1. Rudern**
Bauchlage, Blick zum Boden, Halswirbelsäule gerade halten. Den Oberkörper anheben und halten, dabei die Arme parallel vom Boden nach vorn strecke und wieder zurückziehen, bis Ellenbogen am Körper wieder anliegen.
10- bis 15-mal wiederholen, danach Oberkörper wieder absenken. 2 bis 3 Durchgänge. Pause etwa 45 Sekunden.

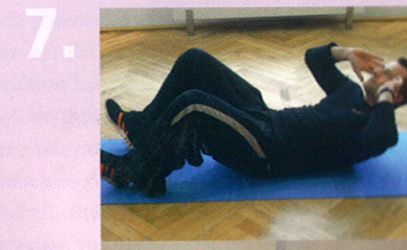
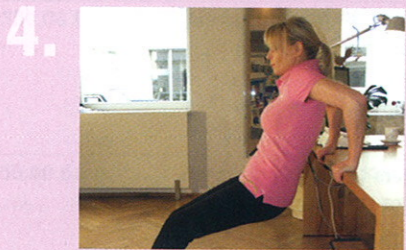
FÜR DIE OBERSCHENKEL UND DAS GESÄSS

- 2. Ausfallschritt**
Weiter Ausfallschritt, Oberkörper senkrecht halten und jetzt langsam nach unten führen bis das zurückgesetzte Knie fast den Boden berührt. Das vordere Knie darf nicht weiter als bis zu den Fußspitzen nach vorne ragen. Langsam wieder aufrichten.
10- bis 15-mal pro Seite wiederholen mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.

- 3. Einbeinige Kniebeuge**
Beine parallel, Oberkörper gerade nach vorne geneigt, Hände in die Taille stemmen, langsam Gesäß nach hinten in die Hocke führen und ebenfalls langsam wieder aufrichten. Bei Gleichgewichtsproblemen: Nur mit den Zehen des freien Fußes den Boden berühren.
10- bis 15-mal pro Seite wiederholen mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.

FÜR TRIZEPS, SCHULTER UND NACKENBEREICH

- 4. Beugestütz**
Arme parallel am Körper, Hände an Tischkante, Beine leicht gebeugt nach vorn, Oberkörper senkrecht und langsam absenken, bis Oberarme waagrecht, um anschließend wieder nach oben zu führen.
Maximale Wiederholungszahl mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.



FÜR BRUST, SCHULTER UND TRIZEPS

- 5. Liegestütz**
Gestreckte Arme, Unterarme senkrecht, Fingerspitzen zeigen nach vorn, Körper stabil halten. Hochstrecken oder Durchhängen vom Becken vermeiden. Langsam Körper absenken, bis Oberarme waagrecht sind. Frauen: Liegestütz mit angewinkelten Beinen, Knie als Auflagepunkt.
Maximale Wiederholungszahl mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden

- 6. Wer's leichter mag: Liegestütz an der Wand**
Füße etwa 1 Meter vor einer Wand stellen, Hände auf Schulterhöhe an der Wand aufsetzen, Fingerspitzen zeigen zueinander. Gesäß fest anspannen! Tiefe Liegestütze unter Beibehaltung der Rumpfspannung (lange Wirbelsäule).
Maximale Wiederholungszahl mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.

FÜR DEN BAUCH

- 7. Crunches oder Sit-ups**
Rückenlage, Beine angewinkelt, Lende auf dem Boden, Hände im Nacken. Halswirbelsäule gerade halten und langsam Oberkörper in Richtung Decke bewegen und wieder absenken. (Nicht ganz absenken, nicht Hals und Kopf nach vorn ziehen). Die Übungen können auch mit einer Rotation zur Seite ausgeführt werden (unteres Bild).
Maximale Wiederholungszahl mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.

- 8. Wer's leichter mag: Kreuzgang im Sitz**
Im Sitzen auf einer Stuhlkante Wirbelsäule zunächst lang strecken, dann nach hinten neigen, diese Spannung die ganze Zeit halten! Rechten Ellenbogen und linkes Knie vor dem Bauch zusammenbringen, dann Wechsel: linken Ellenbogen und rechtes Knie zusammenführen.
Maximale Wiederholungszahl mit 2 bis 3 Durchgängen. Pause etwa 45 Sekunden.

ZUM ABKÜHLEN UND REGENERIEREN

- 9. Lockerung und Dehnung**
Rücken an eine Wand stellen, Füße ca. eine Fußlänge von Wand entfernt. Arme aushängen lassen und langsam die Wirbelsäule nach unten rollen. Die Hände berühren die Fußspitzen. 10 Sekunden halten und langsam wieder nach oben aufrollen.
3 bis 5 Wiederholungen.

An Wand stehen bleiben: Handflächen zum Boden drücken. Den Nacken dabei dehnen und den Kopf zur Seite neigen, Blick nach vorn gerichtet lassen und ca. 10 bis 15 Sekunden halten.

Jede Seite 2 bis 3 Wiederholungen.

Gerade auf einem Stuhl sitzen, Hände auf Brusthöhe verschränken und nach vorn schieben, bis Schultergürtel gedehnt wird und 10 bis 15 Sekunden halten.