

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Bewegung im Alltag Spaziergang kann auch zum WorkOut werden

Mehr Bewegung im Alltag ist wichtig für den Körper. Diverse Workouts in Kursen oder Fitness-Centern sind natürlich perfekt, allerdings benötigt unser Körper – der ja auch Bewegungsapparat genannt wird – viel mehr Bewegung im Alltag!

Schon vor dem Aufstehen – noch im Bett – den Körper in Bewegung bringen: räkeln, strecken wie eine Katze, Hand- und Fußgelenke kreisen, Beine anwinkeln und im Wechsel strecken und wieder beugen, Radfahren im liegen.....

Beim Zähneputzen: Ein-Bein-Stand halten je 30 sek, Kniebeugen, Bein seitlich anheben und immer schön Zähne putzen dabei, vielleicht probiert ihr mal die andere Hand dabei – das trainiert auch gleich die linke und rechte Gehirnhälfte \*zwinker\*

Täglicher Spaziergang in der Mittagspause – auch 20 min zählen!

- Achte auf eine aufrechte Haltung – kein Hohlkreuz, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen; Blick nach vorne auf ca 5 m Entfernung halten – dann ist auch der Kopf gerade
- Arme diagonal mitschwingen – verbrennt mehr Kalorien, man geht automatisch ein bisschen flotter und Rücken- und Nackenmuskeln werden schön aufgelockert
- Runter vom Asphalt – alles was mehr Widerstand bereitet, verbrennt mehr Kalorien und trainiert außerdem Fuß, Wade, Oberschenkel, Po und Hüftmuskulatur, kann Rückenschmerzen vorbeugen
- Tempo wechseln – mach deinen Spaziergang zum H.I.T. – trainiert auch das Herz
- Treppen steigen – ist das perfekte Alltagstraining, verbessert die Sauerstoffaufnahme und trainiert Oberschenkel und Po, aber auch den Oberkörper

Im Büro öfter mal aufstehen und umhergehen, den Papierkorb weiter weg stellen, auch öfter mal aufstehen und wieder hinsetzen – trainiert auch den Bauch \*zwinker\*

Verschiedene Übungen dazu findest du auch in den Videos.

Viel Spaß beim Üben!