

Hier 5 Mini-Workouts, die euren Alltag fitter machen:

<https://www.fitbook.de/fitness/advertorial-die-besten-mini-workouts-im-alltag>)

1. Kinderstemmen

Folgende Übung wird bei Ihren Kleinen für Begeisterung und bei Ihren Armmuskeln für Zuwachs sorgen. Ohne Kind geht es natürlich auch mit Gewichten. Nehmen Sie einfach in jede Hand eine Ein-Liter-Flasche:

- Heben Sie Ihr Kind / Gewicht in Brusthöhe Richtung Decke und zurück. Wiederholen Sie, so oft Sie es schaffen, ohne zwischendurch abzusetzen.
- Beugen und strecken Sie dann Ihre Arme im Wechsel.



Spaß fürs Kind, Muckis für Papa
Foto: Pixabay

2. Wirbelwind

Die perfekte Drehung für mehr Beweglichkeit im Rücken:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände übereinander aufs Brustbein. Der Unterkörper bleibt dabei stabil und bewegt sich nicht.
- Machen Sie nun mit dem Oberkörper kleine, schnelle Rotationsbewegungen nach rechts und links. Variieren Sie die Größe der Bewegungen.
- Machen Sie davon etwa 15 Wiederholungen. Wenn Sie vorher nicht mehr können, ist das natürlich auch okay.



Kreuzen und Drehen machen den Rücken locker.
Foto: Unsplash

3. Kniebeuge

Sie trainieren den ganzen Körper und vor allem die Ausdauer: Kniebeugen, mittlerweile in Fitnessdeutsch auch Squats genannt. Die lassen sich sogar beim Zähneputzen nebenbei machen!

- Stellen Sie sich aufrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen hin. Dann Bauch, Po und Beckenboden anspannen.
- Als nächstes beugen Sie die Beine so tief, dass der Po auf Kniehöhe kommt. Wichtig: Po beim Absenken leicht nach hinten schieben und den Oberkörper aufrecht halten. Dann wieder hochkommen.
- Auch hier gilt: Nicht überanstrengen, lieber sauber ausführen. Wiederholen Sie die Übung nur so oft, dass es sich zwar wie eine Beanspruchung der Muskeln anfühlt, aber nicht wehtut.



Squats zwischendurch gehen immer
Foto: Fotolia

4. Beinstrecker

Neben dem Kochen noch schnell die Balance und Beinmuskeln trainieren:

- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein. Dieses Bein durchstrecken und das andere nach hinten anheben, so weit Sie es nach oben schaffen. Dann die Seite wechseln.

- Zum stabilisieren können Sie sich mit den Händen an einer Stuhllehne oder der Arbeitsplatte festhalten.
- Wenn Sie 20 Wiederholungen schaffen, ist das super, wer eher aus der Puste kommt, hat auch schon effektiv trainiert.



Zur Kräftigung der Beinmuskulatur und der Balance.

Foto: Fotolia

5. Bürostuhl-Bauch

Bürostühle mit Armlehnen sind die perfekten Helfer fürs Bauchmuskeltraining:

- Aufrecht hinsetzen, die Hände liegen auf den Armlehnen oder auf dem Schreibtisch vor Ihnen.
- Die Beine sind (wie beim normalen Sitzen) angewinkelt, dann ziehen Sie sie gerade nach oben, die Füße lösen sich vom Boden. Nur so weit hochziehen, dass der Rücken sich nicht nach hinten neigt.
- Diese Positionen etwa 10 Sekunden halten, dann die Füße wieder abstellen. Übung so oft wie möglich wiederholen. Wer es ein bisschen intensiver mag, setzt die Füße zwischen den Übungen nicht absetzen.



Auf dem Bürostuhl geht das Workout nebenbei

Foto: Pixabay

Lust auf mehr bekommen? Mit Aktiv@Fit gibt es jeden Tag neue Übungen und Infos:

Das Online-Coaching-Programm Aktiv@Fit der DAK-Gesundheit ist auf acht Wochen angelegt und zeigt einfache Übungen für mehr Bewegung im Alltag. Daneben informiert es über relevante Gesundheits- und Fitness Themen. Das Besondere: Aktiv@Fit ist interaktiv, das heißt, die Wünsche des Nutzers werden berücksichtigt, etwa, in welchen Alltagsbereichen er sich mehr bewegen möchte und ob er Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit trainieren will. Nach jeder ausgeführten Übung trägt der Nutzer ein, wie sehr sie ihn angestrengt hat, das Programm gibt dann individuell Feedback und passt die kommenden Trainings daran an. Außerdem werden stetig Fortschritt und Erfolge angezeigt.

Aktiv@Fit ist kostenlos und kann auf dem PC, Tablet oder Smartphone genutzt werden. Auch Nutzer, die nicht bei der DAK-Gesundheit versichert sind, können am Coaching teilnehmen. Versicherte bekommen für ihre Teilnahme allerdings Punkte beim AktivBonus – dem Bonusprogramm der DAK-Gesundheit – gutgeschrieben.