

# Bewegungstipps für den Alltag

Jeder weiß, Bewegung tut uns allen gut. Was wir aber auch wissen ist, wie schwer es oft fällt die Sporteinheiten im vollen Terminkalender unter zu bringen. Daher haben wir uns darüber Gedanken gemacht, wie man gerade im Alltag die Chance auf Bewegung am besten nutzen kann. Jede Bewegung ist schließlich besser als keine Bewegung! Holen Sie sich gleich ein paar Anregungen.

- Sorgen Sie bereits am Morgen für einen **guten Start in den Tag**. Strecken Sie sich nach dem Aufstehen gleich gut durch und kreisen Sie zum Beispiel ein paar Mal Ihre Arme oder Schultern. Das lockert nicht nur die Muskeln und Gelenke, sondern macht Sie auchmunter. Während Sie Ihre Zähne putzen, können Sie ganz einfach nebenbei Ihr Gleichgewicht ein wenig trainieren. **Stehen Sie dabei auf einem Bein** oder auf den Zehenspitzen.
- Sie verbringen Ihren Alltag meist sitzend? Dann nehmen Sie den **Kaffee oder das Frühstück zu Hause doch im Stehen** zu sich. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.
- Den Weg zur Schule, Uni oder Arbeit kann jeder für etwas Bewegung nutzen. Wenn Sie es nicht weit haben, können Sie zu Fuß gehen oder das Fahrrad nehmen. So tun Sie sich und der Umwelt etwas Gutes! Auch ein oder zwei Stationen **früher aus der Straßen- oder U-Bahn** auszusteigen und zumindest einen Teil der Strecke zu Fuß zu gehen, sorgt für mehr Vitalität und Wohlbefinden.
- **Nehmen Sie immer die Stiegen**, auch wenn die Verführung von Lift oder Rolltreppe groß ist. Treppensteigen stärkt die Beinmuskulatur und verbessert Ihre Kondition.
- Im Büroalltag kommt Bewegung oft viel zu kurz. Versuchen Sie daher jede Möglichkeit dazu wahrzunehmen. Probieren Sie doch einmal Ihre Kollegen im selben Gebäude öfter persönlich an ihrem Arbeitsplatz zu besuchen, anstatt anzurufen, wenn es etwas zu besprechen gibt.
- Stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf, strecken Sie sich oder machen ein paar **einfache bürotaugliche Übungen**. Tagestiefs können so viel besser überwunden werden und Sie tun etwas für Ihre Haltung.
- Verbringen Sie Ihre Mittagspause aktiv. **Nutzen Sie Ihre Pause für einen Spaziergang** oder essen Sie das Jausenbrot im Stehen. Bleiben Sie nicht auch in der Pause sitzen, sondern tun Sie etwas für Ihre Fitness.
- Auch zu Hause gibt es zahlreiche Möglichkeiten ein aktiveres Leben zu führen. Dinge des Alltags wie beispielsweise Lebensmittel einkaufen, können von vielen auch zu Fuß erledigt werden. Überlegen Sie sich, ob Sie das Auto nicht viel öfter stehen lassen können. **Lästige To-dos verbinden Sie dann gleich damit, etwas für Ihre Figur zu tun.**
- Hausarbeit sollte nicht unterschätzt werden. Staubsaugen und Co zahlen ebenso ins Bewegungskonto ein. Einfache Fitnessübungen lassen sich dabei super integrieren. Versuchen Sie etwa die **Wäsche in Kombination mit Kniebeugen aufzuhängen** oder in Ausfallschritten mit dem Bodenwischer zu hantieren.
- Es kommt Besuch vorbei? Das ist eine tolle Gelegenheit das **Ratschen mit einem Spaziergang zu verbinden**. So haben auch Ihre Freunde etwas davon und zu zweit macht's bekanntlich doppelt Spaß!
- Sie telefonieren häufig zu Hause? Diese Angewohnheit sollten Sie ebenso mit Bewegung verbinden. Gehen Sie **während des Telefonierens herum oder machen Sie Dehnungsübungen**. Raten Sie auch gleich der Freundin oder dem Freund am anderen Ende der Leitung dazu. □
- Ebenso verbringen wir oft viel **ungenutzte Zeit vor dem Fernseher**. Diese Zeit bietet eine ideale

Chance sich nebenbei ein wenig zu betätigen. Egal, ob mit Hometrainer, Dehnungsübungen, ein paar Kraftübungen oder sogar mit einem Fitnessvideo.

Es gibt zahlreiche Optionen ausreichend Bewegung zu bekommen. Im Alltag ausgeführt, kostet sie nichts außer den eigenen Willen, kann sogar Zeit sparen und tut der Gesundheit gut. Es ist in keinem Lebensabschnitt zu spät, sich für ein aktiveres Leben zu entscheiden.