

5 effektive - aber einfache Fitness- Übungen für den Alltag

Wir alle wollen fit bleiben. Im stressigen Alltag fehlt uns jedoch meist die Zeit für Sport. Dabei muss ein wirksames Workout gar nicht lange dauern! Herr Dominik Reich, Nachwuchsathlet in den Disziplinen Triathlon, Crosslauf und Duathlon zeigt Ihnen 5 effektive aber einfache Fitnessübungen für Zuhause.



*«Fit zu sein ist kein Ziel,
sondern eine Lebenshaltung.»*

Dominik Reich

Sind Sie live dabei und unterstützen Dominik Reich an seinen Wettkämpfen:

- 11.05.2019, GP Bern
- 19.05.2019, Intervall Duathlon Zofingen (SM)
- 16.06.2019, Zytturm Triathlon Zug
- 30.06.2019, Duathlon EM U23, Targu Mures (ROM)

Wenig Zeit – das reicht trotzdem um fit und glücklich zu sein

Ihr Körper hat Bedürfnisse. Er will gepflegt, gesund ernährt und bewegt werden. Keines der Bedürfnisse sollten Sie ignorieren, um ein Körperbewusstsein zu schaffen und die Balance zwischen Stress und Entspannung wieder herzustellen.

Herr Dominik reich zeigt Ihnen nachfolgend einfache Fitnessübungen, die wenig Zeit beanspruchen und gleichzeitig sehr effektiv sind: Beweglichkeit, Kraft, und ein strafferer Körper sind die Belohnungen. Und nicht zu vergessen: das gute Gefühl, denn Sport macht glücklich.

... und hier geht es zu den 5 einfachen Fitnessübungen für Zuhause

Zum Aufwärmen können Sie im Stand laufen. Dann wechseln Sie zum klassischen Hampelmann. Machen Sie diese Übung etwa zwei Minuten. Dann sollten die Muskeln aufgewärmt sein.

- Begeben Sie sich in den Vierfüsslerstand. Die Hände sollten unterhalb der Schultern platziert sein. Und die Knie unterhalb der Hüfte.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen.
- Spannen Sie Ihren Bauch an.
- Nun heben Sie ein Bein an. Die Fuss-Sohle zeigt zur Decke.

Fitnessübung 1: **Oberschenkelheber**



- ➔ Gut für: Oberschenkel, Po, Bauchmuskeln
- ➔ Wiederholen Sie diese Übung 15x pro Bein

Fitnessübung 2: **Planks (Unterarmstütz)**



- ➔ Gut für: Bauchmuskeln, Rücken, Po, Oberschenkel, Schultern
- ➔ Wiederholen Sie diese Übung 3x. Steigern Sie beim nächsten Mal gerne die Zeit, in der Sie den Plank.

- Legen Sie sich in die Bauchlage.
- Stellen Sie die Zehenspitzen auf.
- Nun stützen Sie sich auf die Unterarme. Die Hände können Sie zu Fäusten formen oder mit den Handflächen nach unten auf den Boden legen.
- Der Blick ist gerade nach unten gerichtet.
- Die Fersen, das Gesäss, der Rücken und der Kopf bilden eine gerade Linie. Wie eine Planke.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel an.
- Halten Sie die Plank für 10 bis 20 Sekunden.

Die klassischen Liegestützen sind von den meisten von uns gefürchtet. Zu Unrecht. Denn Oberarm-, Brust- und Bauchmuskeln bauen sich relativ schnell auf. Hier eine leichtere Version der Liegestütze:

- Legen Sie sich in die Bauchlage.
- Setzen Sie die Hände neben der Brust ab. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Ellbogen zeigen nach hinten. Die Knie sind nah beieinander.
- Überkreuzen Sie die Unterschenkel.
- Nun drücken Sie sich nach oben. Achten Sie darauf, dass der Bauch angespannt ist. Und Sie nicht im Hohlkreuz sind.
- Der Kopf bildet eine gerade Linie mit der Wirbelsäule.
- Langsam die Arme beugen, bis sie im 90-Grad-Winkel sind. Den Oberkörper nicht ablegen.
- Dann drücken Sie sich wieder nach oben.

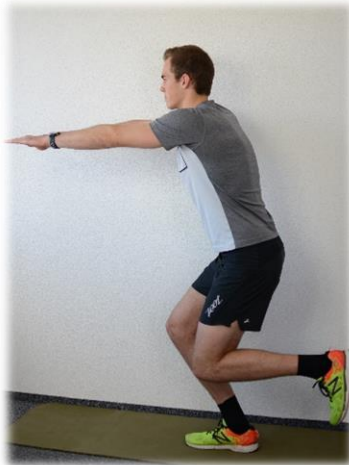
Fitnessübung 3: Leichte Push-Ups



➔ Gut für: Arme, Brust, Bauch, Schultern

➔ Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie können. Ideal sind 3 x 8 bis 10 Wiederholungen.

Fitnessübung 4: Ein-Bein-Beuge



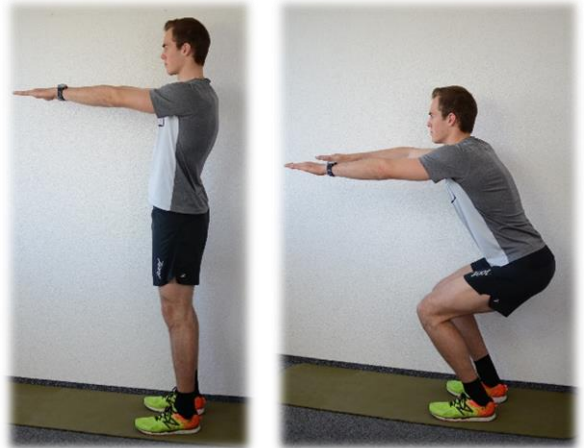
➔ Gut für: Oberschenkel, Po, Gleichgewichtssinn

➔ Wiederholen Sie diese Übung 10x pro Seite

- Stelle Sie sich eng mit den Füßen aneinander aufrecht hin. Spannen Sie den Bauch an. Arme eng am Körper hängen lassen.
- Das rechte Bein anwinkeln, indem Sie die Wade nach oben ziehen. Die Wade sollte parallel zum Boden sein.
- Jetzt das linke Bein so tief wie es Ihnen möglich ist durchbeugen.
- Den Bauch anspannen. Der Rücken sollte gerade sein.
- Die Position für eine bis drei Sekunden halten.
- Dann können Sie das linke Bein wieder strecken.

- Stellen Sie sich gerade hin. Die Beine hüftbreit. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne.
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus. Die Arme sind parallel zum Boden.
- Nun langsam in die Knie gehen. Bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Den Po strecken Sie dabei nach hinten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen.
- Bitte darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
- Ausserdem sollten Sie den Oberkörper nicht bewegen. Der Rücken sollte gerade bleiben. Das gelingt am besten, indem der Bauch angespannt wird.
- Dann können Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

Fitnessübung 5: die klassische Kniebeuge



- ➔ Gut für: Oberschenkel, Unterschenkel, Po
- ➔ Ideal sind 3 x 15 Wiederholungen. Ein kleiner Geheimtipp: Die Kniebeugen können auch hervorragend während dem Zähneputzen gemacht werden.

Tun Sie sich regelmässig etwas Gutes

Mit diesen fünf einfache Fitnessübungen können Sie sich ohne grossen Zeitaufwand im Alltag etwas Gutes tun.

Wir empfehlen Ihnen, diese fünf Übungen regelmässig durchzuführen. Oder zumindest die Übungen, die Ihnen Spass machen. Dabei heisst regelmässig nicht täglich. Ein- bis zweimal pro Woche sind ausreichend. Überlegen Sie sich, wann Sie am ehesten im Alltag dafür Zeit finden. Sie werden nicht mehr als 15 Minuten benötigen.

Vielleicht machen Sie auch alle oder zumindest ein paar Übungen zur Morgenroutine? Mit Sport am Morgen starten Sie energiegeladener und gut gelaunt in den Tag. Sie bringen den Kreislauf in Schwung. Und sind bereits wach, bevor die Arbeit beginnt. Oder der Rest der Familie aufsteht. Gleichzeitig tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Wenn Sie ein paar Wochen durchhalten, werden Sie schnell merken, wie Sie fitter werden. Zum Beispiel wird sich die Haltung verbessern, der Körper wird sich kräftiger und straffer anfühlen und das alles, ohne Geld auszugeben oder dass Sie sich nach Öffnungszeiten von Fitnessstudios richten müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und gute Gesundheit!

Ihre KRANKENKASSE SLKK
SLKK VERSICHERUNGEN