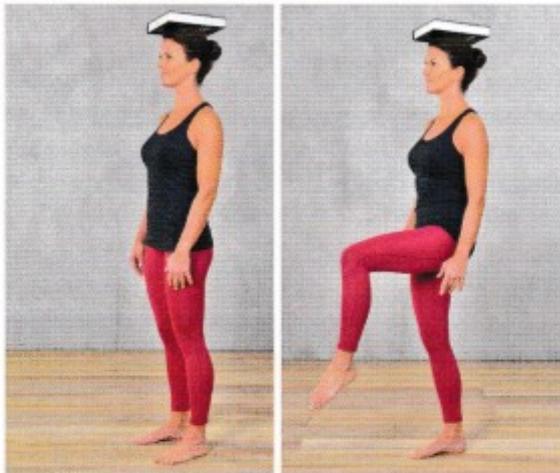


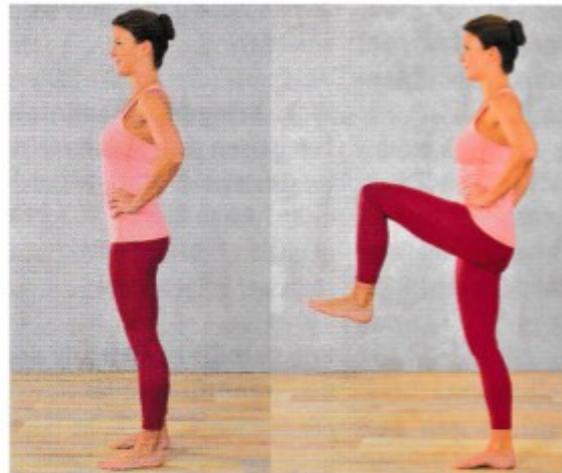
Fitness für Zuhause - einfach und effektiv

Quelle: Hauptsache Gesund Journal 04/2020



1. Haltung verbessern

Ein Lexikon macht nicht nur schlau, es verbessert auch Ihre Körperhaltung! Legen Sie sich ein Buch auf den Kopf, nehmen Sie die Arme zur Seite und balancieren es aus. Um die Schwierigkeit zu steigern, können Sie zusätzlich ein Bein anheben. Halten Sie dabei die Schultern gesenkt und ziehen Sie den Bauch fest ein. Bleiben Sie etwa 30 Sekunden so stehen und wechseln Sie dann auf das andere Bein.



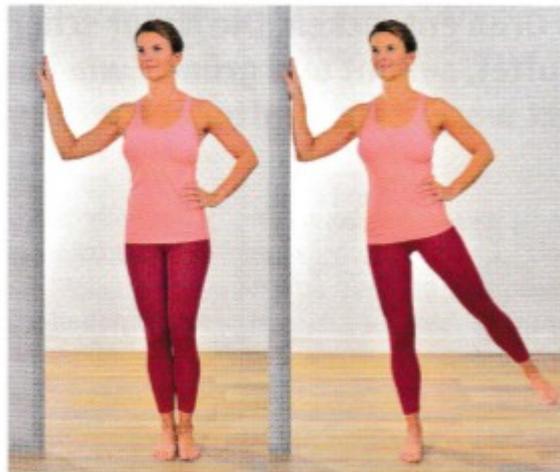
2. Balance und Beinkraft

In der Ruhe liegt die Kraft. Beim Storchengang trifft das im wahrsten Sinne des Wortes zu. Denn je langsamer man die Übung ausführt, desto schwerer wird sie. Gehen Sie langsam auf der Stelle und heben Sie ein Knie so hoch wie möglich. Wenn Sie auf einem Bein nur unsicher stehen können, halten Sie sich zum Beispiel an einer Stuhllehne fest. Pro Bein drei Durchgänge mit jeweils zehn Wiederholungen absolvieren.



3. Fußkraft

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Anatomie. In ihnen stecken ein Viertel unserer Knochen, 50 Muskeln und etwa 100 Bänder. All das will bewegt werden! Mit dieser Übung wird die gesamte Fußmuskulatur gekräftigt. Stellen Sie die Füße eng nebeneinander, die Fußballen sind minimal nach außen gedreht. Heben und senken Sie die Fersen. Drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen absolvieren.



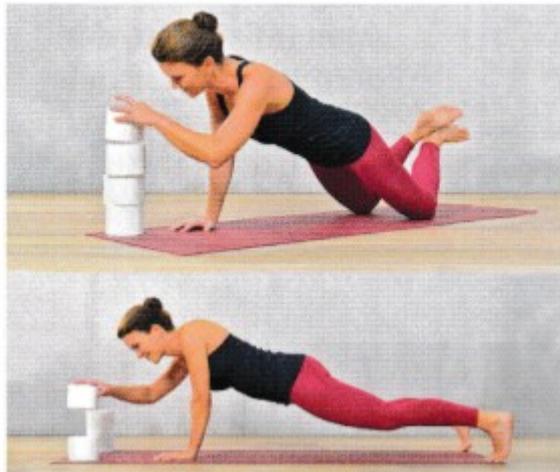
4. Seitliche Hüftmuskulatur

Die Pomuskeln brauchen wir für das Abspreizen der Beine und die Beweglichkeit der Hüfte. Genau das wird hier trainiert. Stehen Sie zunächst mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit der Hand seitlich gegen eine Wand. Spreizen Sie nun das äußere Bein zur Seite, nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Die Übung zehnmal wiederholen und dann wechseln. Pro Seite insgesamt drei Durchgänge absolvieren.



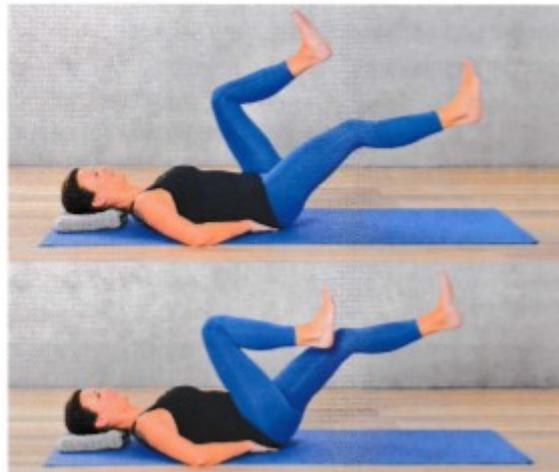
5. Mobilisierung der Schultern

Bei Verspannungen tut es oft gut, das Schultergelenk mit einem leichten Gewicht ordentlich durchzubewegen. Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche und pendeln Sie sie ganz leicht und locker hin und her. Erhöhen Sie anschließend die Intensität und variieren Sie die Geschwindigkeit. Wählen Sie das Gewicht der Flaschen so aus, wie es Ihnen angenehm ist. Diese Übung können Sie gut 2 bis 3 Minuten lang ausführen.



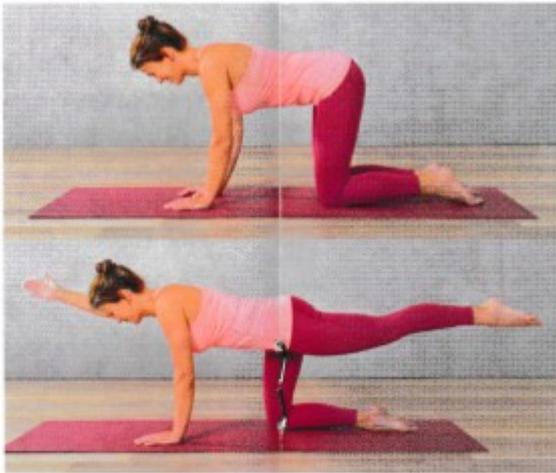
6. Training für die Bauchmuskeln

Eigentlich müsste jeder genug Toilettenpapier zu Hause haben ... Und es ist erstaunlich, was man mit den kleinen Rollen – abgesehen von der eigentlich angedachten Nutzung – alles veranstalten kann. Zum Beispiel in der Liegestützstellung das Toilettenpapier von einer Seite auf die andere stapeln. Da brennen die Bauchmuskeln! Wer sich hinkniet, hat es einfacher. Fünfmal von einer Seite auf die andere stapeln.



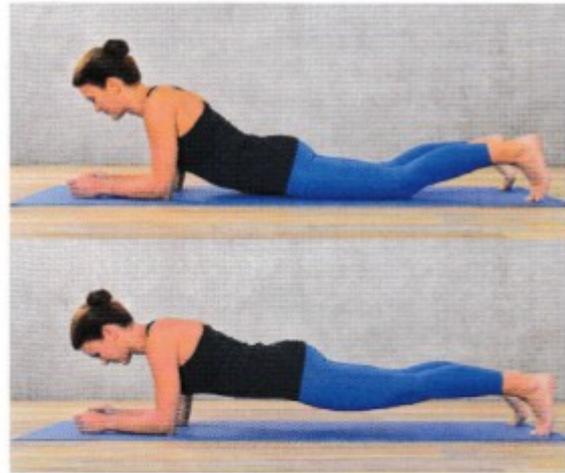
7. Mobilisierung der Knie

Zugegeben, das sieht ein bisschen komisch aus. Aber wenn das Knie wegen Schmerzen nicht richtig belastet werden kann, ist Fahrradfahren in der Luft eine gute Übung zur Mobilisierung des Kniegelenks. Das schmerzende Gelenk wird bewegt, ohne dass es belastet wird. Der Rücken sollte gut auf dem Boden liegen. Sie können gegebenenfalls die Hände als Stütze unter den Po legen.



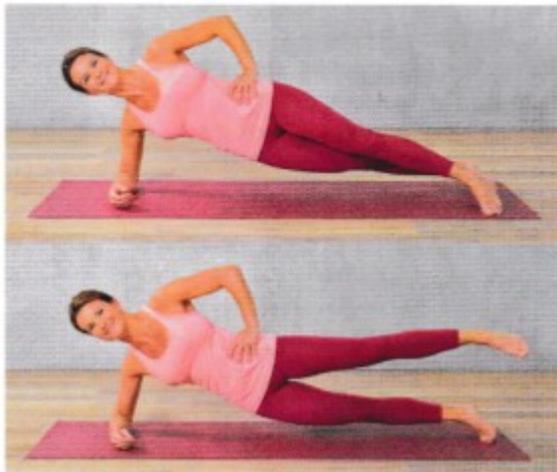
8. Diagonale Rückenmuskeln

Damit trainieren Sie nicht nur die großen, sondern auch die schrägen und kleineren Muskeln. Das ist wichtig für die Stabilität der Wirbelsäule! Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Spannen Sie Ihren Bauch an. Strecken Sie langsam den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten weg. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei gerade bleibt. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa zehnmal und wechseln Sie dann die Seite.



9. Rücken- und Bauchmuskulatur

Eine gute Muskulatur in Rücken und Bauch entlastet auch das Kniegelenk. Also: Auf den Bauch legen, auf die Ellenbogen aufstützen und den Körper hochdrücken. Kopf, Rücken, Po und Beine müssen eine gerade Linie bilden. Oberschenkel, Gesäß und Bauch anspannen. Ellenbogen unter den Schultern platzieren. 10 Sekunden halten und noch dreimal wiederholen. Zu einfach? Denn heben Sie abwechselnd ein Bein an.



10. Seitliche Rumpfmuskeln

Die seitliche Muskulatur ist für den Rücken eine wichtige Stütze. Gehen Sie in die Seitenlage und stützen Sie sich mit dem Unterarm ab. Dabei die Füße versetzen, um einen sicheren Stand zu haben. Dann drücken Sie sich nach oben. Spannung etwa 10 Sekunden halten. Wem das zu leicht ist, der kann das obere Bein leicht anheben. Im Anschluss die Seite wechseln. Pro Seite diese Übung dreimal wiederholen.