

FITNESS FÜR FAULE

TEXT SONJA BAULIG
ILLUSTRATION INI

Nichts gegen zweimal die Woche „Complete Body Workout“ im Studio. Aber es geht auch entspannter – ohne Vertrag, Vorturner und lästiges Umziehen. Einfach in den Alltag eingebaut. Hier kommen: 22 Ganz-nebenbei-Tricks für Sportmuffel

1 Sie springen nach dem Wecker klingeln nicht gleich aus dem Bett? Sehr sympathisch! Bleiben Sie einfach liegen für ein paar Nebenbei-Aufwachübungen: den Körper fest in die Matratze pressen, dann loslassen. Das wiederholen Sie ein paarmal. Dann noch eine Runde Luft-Radeln (Beine hoch und wie beim Radfahren treten). Dank der Bewegungen wird ein Aufwachhormon ausgeschüttet, das schnell munter macht. Und beweglich. Und gut gelaunt.

2 Der Zahnbürsten-Trick: Putzen Sie sich doch mal auf einem Bein die Zähne oder gehen Sie dabei in die Skifahrerhocke. Am besten morgens, mittags, abends. Macht langfristig einen festen Po.

3 Wir sitzen schon genug. Also: Ziehen Sie sich (falls Sie's nicht sowieso tun) stehend an, das trainiert das Gleichgewicht. Auch nicht schlecht (und lustig): auf einem Bein balancierend Schuhe anziehen.

4 Ausgleichende Gerechtigkeit: Um Muskeln beidseitig zu stärken, kann man Jacken mal mit dem linken, mal mit dem rechten Arm zuerst anziehen.

5 Ist der Weg ins Büro mit dem Rad zu weit, steigen Sie doch eine Station später in Bus oder Bahn. Wer gar nicht auf sein Auto verzichten will, kann zumindest ein Stück weiter weg parken. Ein kurzer Fußweg zeigt eine lange Wirkung.

6 Sport im Auto, jede rote Ampelphase ein kleines Fitnessstudio. Zum Beispiel für den Po: einfach die Seiten abwechselnd anspannen, bis es wieder grün wird. Wirkt auf Dauer Wunder.

7 Das Wasserholer-Prinzip: Deponieren Sie Ihre Flasche nicht wie bisher in Reichweite, sondern im Nebenraum oder in der Teeküche. Einmal in der Stunde gehen Sie los und holen sich ein Glas davon. Der zweifache Vorteil: Sie trinken ausreichend und haben zudem Bewegung.

8 Und noch ein einfacher Wegbereiter: Benutzen Sie den Kopierer im anderen Stockwerk oder einen Flur weiter.

9 Sie sind allein im Fahrstuhl? Wippen Sie von den Zehenspitzen auf die Hacken und wieder zurück. Das regt die Muskeln an und erhöht die Sauerstoffversorgung im Gehirn um bis zu 25 Prozent.

10 Üben Sie, von Stühlen mit einem Bein aufzustehen und sich auf einem Bein stehend wieder zu setzen. Das kräftigt die Muskeln, die das Knie stabilisieren.

11 Setzen Sie sich zwischendurch einfach mal verkehrt herum auf Ihren Stuhl. Die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule bewegen, dabei die Lehne heranziehen, ohne die Spannung zu lösen.

12 Wir wollen Sie ja nicht nervös machen, aber gehen Sie beim Lesen der Post oder beim Telefonieren doch mal hin und her. Oder kippln Sie im Stehen zumindest mit den Füßen. So werden immerhin bis zu 250 Muskeln aktiviert.

13 Psst! Legen Sie eine Mineralwasserflasche unter den Schreibtisch, ziehen Sie die Schuhe aus und rollen Sie dann mit der Fußsohle darüber. Das aktiviert die Reflexzonen, entspannt die 22 Muskeln im Fuß – und keiner merkt's!

14 Der „Ich komm mal kurz rüber“-Trick: Wenn es mit Kollegen etwas zu besprechen gibt – nicht anrufen, sondern hingehen. Das verbraucht Kalorien und ist sowieso viel netter.

15 Nehmen Sie sich ab sofort fest vor, mittags kein Sandwich mehr nebenbei vor dem Bildschirm zu essen. Auch wenn es ein bisschen Zeit kostet: Gehen Sie wenigstens kurz raus. Das Tageslicht tut der Seele gut, und ein schneller Zehn-Minuten-Spaziergang um den Block verbrennt obendrein gut 40 Kalorien, also einen halben Riegel Vollmilchschokolade. ▶



Der Trick: Muskeln aktivieren, die sonst bis zum Feierabend nichts zu tun hätten

16 Die Übung für Schreibtischtäter: gerade keiner im Raum? Den Papierkorb zwischen die Füße klemmen und mehrmals anheben. Gerne wiederholen.

17 Schreibtischtäter Folge 2, Titel: „Aktiv sitzen“. Verharren Sie nicht ewig in einer Position, richten Sie sich immer mal wieder auf. Aktives Hin- und Herdrehen, Vor- und Rückbewegungen des Oberkörpers tun dem Rücken gut, man verbrennt dabei sogar Kalorien. Wer öfter mal die Sitzposition wechselt, regt zahlreiche Muskeln an, die sonst bis zum Feierabend stillgelegt wären.

18 Wenn die Pomuskeln vom Sitzen verspannt sind: Legen Sie den linken Fuß auf den Oberschenkel des rechten Beines, so dass das Knie vom Körper weg zur Seite zeigt. Drücken Sie das Knie vorsichtig runter. Das gleiche auf der anderen Seite.

19 Auf langen Zugfahrten oder am Schreibtisch: immer mal wieder die Beine unter dem Tisch anziehen und dann wie-



der ausstrecken. Gestreckt zwei bis drei Sekunden halten. Selbst diese Mini-Bewegung fördert die Durchblutung und sorgt für ein bisschen Muskelarbeit.

20 Wieder mal eine dieser endlosen Besprechungen mit Beamer-Präsentation des Kollegen Balzer? Greifen Sie mit den Fingerspitzen ineinander und ziehen Sie die Hände auseinander, das stärkt den Rücken. Pressen Sie die Hände zusammen, das stärkt die Brustmuskeln.

21 Sie kommen raus aus dem Büro und müssen noch schnell etwas einkaufen. Und wenn Sie dann das Einkaufswägelchen durch den Supermarkt schieben: Versuchen Sie den Griff des Wagens auseinander- und wieder zusammenzudrücken, das strafft dann ganz nebenbei die Oberarme.

22 Feierabend! Legen Sie sich zur Werbepause Ihrer Lieblings-TV-Serie doch mal auf den Rücken. So können Sie wunderbar ein paar Dutzend Crunches für die Bauchmuskulatur einbauen.

SCHRITTMACHER

7000 bis 10 000 Schritte am Tag sind perfekt für eine gute Fitness-Bilanz. Doch so viel läuft im Arbeitsalltag kaum noch jemand (eine Mitarbeiterin am Empfang legt durchschnittlich 1200 Schritte am Tag zurück, eine Bürokauffrau 3000 Schritte, eine Verkäuferin 5000 Schritte). Falls Sie sich und Ihrer Gesundheit also etwas Gutes tun wollen, setzen Sie sich zum Ziel, ab heute mindestens 3000 Schritte mehr am Tag zu gehen. Das entspricht je nach Gehtempo einem Spaziergang von 30 bis 45 Minuten. Bei einer Schrittlänge von 80 Zentimetern kommt man mit 3000 Schritten etwa 2,4 Kilometer weit. Und falls Sie sehen wollen, was Sie geleistet haben, gönnen Sie sich einen kleinen Schrittzähler (gibt's für ein paar Euro im Sportgeschäft).

Belohnung!

Arzt und Sportcoach Axel Armbrrecht verrät, wie man den Schweinehund an der kurzen Leine hält

Was motiviert mehr: ein starrer Trainingsplan oder das Herauspicken von Übungen nach Lust und Laune?

Ein fester Plan. Die Macht der Gewohnheit ist einfach die stärkste Waffe gegen den inneren Schweinehund. Je weniger man entscheiden muss, umso schneller wird das Sportprogramm zur Routine.

Aber kaum gehen die Übungen nicht so richtig von der Hand, gibt's Frust. Wie verhindert man, dass man ganz aufgibt?

Eine Sportlerweisheit sagt: „Was du 30-mal machst, sitzt.“ Verdeutlichen Sie sich, dass es anfangs ja gar nicht optimal laufen kann. Man muss den Muskeln Zeit geben, sich zu koordinieren. Eine Strichliste für durchgehaltene Übungen hilft. So können Sie Ihren Erfolg beobachten. Sie werden sehen, dass Sie täglich lockerer werden.

Ein paar Tage hat man es schleifen lassen, die „Jetzt ist eh alles egal“-Falle droht. Wie holt man sich aus dem Tief?

Indem man sich daran erinnert, mit was für einem tollen Siegesgefühl man nach dem Sport belohnt wird. Hinfallen ist menschlich. Man muss dann nur wieder aufstehen.

Wenn man zu Hause Fitness-Übungen macht, fehlt das Lob des Trainers. Ist es sinnvoll, sich selbst zu belohnen?

Eine Belohnung ist sogar wichtig für die Motivation. Das kann ein leckerer Fitness-Drink sein oder eine neue CD. Mehr Tipps von Axel Armbrrecht in „No Sports“ (Haug Verlag) oder unter www.mensch-in-bewegung.de