

16.06.15 08:45
Uhr

DSV aktiv-Trainingsserie Teil III – Fitnessstipps im Alltag

Wintersportler sollten auch in den Sommermonaten aktiv bleiben und sich mit regelmäßigem Sport fit halten für die nächste Skisaison. Oft bleibt im Alltag aber nicht genügend Zeit für ein intensives Trainingsprogramm. Dabei bieten auch viele kleine Veränderungen und integrierte „Fitness-Einheiten“ eine gute Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Vom Treppensteigen über das Radeln bis hin zum Muskeltraining beim Zähneputzen oder im Büro.



Keine Zeit, keine Lust, viele Grillpartys und Biergartenbesuche – da bleibt die eigene Fitness im Sommer leicht auf der Strecke. Die Lösung bieten alltagstaugliche Sport-Einheiten! So müssen auch Workaholics trotz vollgepacktem Terminkalender nicht auf starke, flexible Muskeln und ein gutes Koordinationsvermögen verzichten. Denn: Viele kleine Reize über den Tag zu verteilen, ist mindestens genauso effektiv wie ein großer.

Mit dem Rad zur Arbeit

Die U-Bahn ist wieder einmal bis auf den letzten Platz gefüllt, die Staus auf der Straße machen den Arbeitsweg zur ersten Nerven-Zerreißprobe... Prima: Dann ab aufs Rad und mit dem Drahtesel ins Büro. Das ist nicht nur viel

entspannter, sondern bietet auch die erste kleine Sporteinheit des Tages. Je nach Lust und Laune kann die Intensität hochgefahren und kräftiger in die Pedale getreten werden. Viele Büros kommen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Duschmöglichkeiten entgegen und unterstützen damit den Sport im Arbeitsumfeld. Nicht vergessen: Ein Fahrradhelm gehört auch beim Citybiken immer auf den Kopf.

Walking-Einheit zum Lebensmittelladen

Doch nicht nur die Strecke zum Büro kann zum Workout genutzt werden. Anstatt ins Auto zu steigen und die Umwelt unnötig zu belasten, sollten kleine Strecken in der Stadt zu Fuß zurückgelegt werden. So kann man Praktisches mit dem Nützlichen verbinden: Der Brief muss zur Post? Die leeren Glasflaschen zum Container? Der Appetit auf frische Erdbeeren möchte gestillt werden? Dann ab in die Turnschuhe und zu Fuß zur nächsten Filiale, zum Gläser-Entsorgen oder in den Supermarkt. Dabei muss es ja nicht immer der Laden um die Ecke sein – die Streckenlänge kann flexibel angepasst werden, ebenso wie die Intensität.

Verzicht auf Rolltreppen und Aufzüge

Zugegeben, die unzähligen Rolltreppen und Aufzüge in Geschäften, Kaufhäusern oder U-Bahn-Stationen verlocken zur kurzen Verweilpause. Doch verzichten wir dankend darauf und nehmen stattdessen jede Treppenstufe, der wir am Tag begegnen, ist das ein ausgezeichnetes Fitness-Programm – ohne großen Mehraufwand. Treppensteigen ist nämlich ein ideales Beinmuskeltraining, vor allem für die Waden. Die Abwechslung macht's: es können auch zwei oder drei Stufen auf einmal genommen, die Treppe im schnellen Skipping-Schritt hinaufgestiegen oder auch mal gehüpft werden. Am Abend kann man gerade zu Beginn deutlich spüren, wie viele Stufen ein Tag so mit sich bringt.

Übungs-Einheiten in Alltagssituationen

Doch auch der Alltag an sich bietet viele Gelegenheiten für kurze Sport-Einheiten. In der Mikrowelle wird das Essen zwei Minuten erhitzt? Genau die richtige Zeitspanne, um das Warten mit Kniebeugen zu überbrücken. Das Zähneputzen ist nur eine lästige Aufgabe nach dem Essen? Dann bewältigen wir sie doch mal auf einem Bein stehend und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. *DSV aktiv* hat einige Beispiele zusammengetragen, mit denen Sportbegeisterte ihre Fitness spielend leicht im Alltag verbessern können. Die Übungen können quasi nebenbei ausgeführt werden, zusätzliches Equipment ist nicht notwendig.

Im Bad zur Bestform

Haare föhnen, Zähneputzen & Co. machen mit dieser 5-Minuten-Einheit doppelt schön: Neben dem gepflegten Eindruck verhelfen sie zu straffen Schenkeln und Armen, einer definierten Taille sowie flexiblen Fußmuskeln. Damit werden – vom Nacken bis in die Zehenspitzen – alle Körperteile gefestigt.

Bewegte Kombination

Die Hände auf dem Badewannenrand aufstützen, die Finger zeigen zum Rücken. Po vor der Wanne halten, die Beine bilden einen rechten Winkel. Arme beugen, Ellbogen nicht nach außen kippen lassen und den Po absenken. Den linken Arm und den rechten Unterschenkel nach vorn ausstrecken, Zehen anziehen. Hand und Fuß absetzen, wieder hochdrücken. 12-mal je Seite.

Top Taillentrainer

Beim Haare föhnen einen hüftbreiten Stand einnehmen, die Beine sind gestreckt. Die freie Hand ist in die Taille gestützt, der Bauch ist fest. Nun den Oberkörper langsam auf die Seite des Föhns beugen. Den Rumpf dabei nicht nach vorn oder hinten kippen. Kurz halten, wieder aufrichten. 15-mal wiederholen, dann die Haare auf der anderen Seite föhnen und dort erneut ausführen.

Tiefe Position

Schrittstellung, linkes Bein ist vorn. Rechte Ferse anheben. Ein längsgerolltes Handtuch mit der rechten Hand hinter dem Kopf fassen. Das andere Ende mit der linken Hand auf Höhe des unteren Rückens greifen. Hinteres Bein anheben, den Oberkörper vorneigen. Handtuch mit rechts nach oben, mit links nach unten ziehen. Blick geht zum Boden. Fünf Sekunden halten. 3-mal je Seite.

Saubere Kniebeugen

Beim Zähneputzen auf ein längsgerolltes Handtuch in den hüftbreiten Stand gehen, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest. Den Po absenken und die Beine beugen, wie wenn man sich auf einen Stuhl setzen würden. Die Knie nicht über die Zehen hinauschieben. Wieder aufrichten. 15-mal wiederholen.

Beherztes Zugreifen

Ups, das Handtuch ist auf den Boden gefallen? Dann wird es mit den Zehen aufgehoben! Dabei versuchen, die Zehen so weit wie möglich zu spreizen und sich richtig in den Stoff zu krallen. Tuch auf Hüfthöhe anheben und mit der Hand aufnehmen. 6-mal je Fuß.

Starke Stuhlalternative

Beim Zähneputzen oder Haare föhnen mit dem Rücken gegen eine freie Wand oder Tür lehnen. Mit beiden Füßen einen Schritt vorgehen und den Po absenken, bis die Beine einen rechten Winkel bilden. Dabei auf die Bauchspannung achten, der gesamte Rücken (besonders der untere!) sollte Wandkontakt haben. 20 bis 60 Sekunden halten. 3-mal wiederholen.

Im Büro beweglich bleiben

Hallo straffe Schenkel, ade Rückenschmerzen: Flexibilität und Kraft im Rumpf schützen vor Beschwerden – wozu auch eine flexible Hüfte beiträgt. Und die Bewegungen kurbeln den Kreislauf an, was auch dem Kopf guttut. Das lässt sich auch ganz einfach auf oder neben dem Bürostuhl praktizieren. Und zwar immer mal wieder zwischendurch. Idealerweise erinnert ein Zettel am Computer-Bildschirm an das regelmäßige Workout-Programm.

Gedrehte Hüftmobilisation

Hüftbreiter Stand. Linkes Knie auf Hüfthöhe zur Seite anheben, beide Arme auf Schulterhöhe zur rechten Seite strecken. Schultern sind tief. Das linke Knie nun auf die rechte Seite führen, möglichst ohne den Oberkörper zu bewegen. Gegengleich die Arme auf die andere Seite bringen. Ablauf zügig 12-mal wiederholen, dann Standbein wechseln und gegengleich ausführen.

Starkes Standing

Zur Bürostuhlkante vorrücken. Füße hüftbreit auf den Boden aufstellen, Handflächen auf den Oberschenkeln ablegen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, der Rücken ist gerade, die Schultern sind tief. Füße fest in den Boden drücken, Po anspannen und vom Stuhl anheben. Drei Sekunden in der Hockstellung bleiben, der Oberkörper bewegt sich nicht. Absetzen, 8-mal wiederholen.

Kräftiger Korbheber

Mit dem Po weit auf der Sitzfläche nach hinten rutschen, so dass der Rücken die Stuhllehne berührt. Aufrecht sitzen, Unterarme auf den Stuhllehnen ablegen. Mit den Füßen einen Papierkorb von außen umklammern. Beine fest zusammendrücken und den Korb anheben, bis die Beine gestreckt sind. Wieder absenken, nicht abstellen. 12-mal wiederholen.

Geneigter Rumpfdreher

Auf die vordere Stuhlkante rutschen, Füße hüftbreit aufstellen. Oberkörper leicht nach vorn neigen, Hände im Nacken verschränken. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Bauch anspannen und Schultern tief halten. Den Oberkörper so weit wie möglich nach links aufdrehen, der Blick folgt dem linken Ellbogen. Auf der rechten Seite wiederholen. 12-mal je Seite.

Bildmaterial auf dem DSV-Presseserver

Anschauliches Bildmaterial von Lena Dürr und Stefan Luitz zu allen angeführten Übungen finden Sie neben weiteren Pressetexten auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



STIFTUNG SICHERHEIT
IM SKISPORT



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.

