

Mit Motivation durch den Winter

Bewegungstipps von Elisabeth Herzog-Fitzke, Gesundheits- und Vitallehrerin sowie Pilates- und Gymnastik-Instructor der Union Herzogenburg



Abb.1

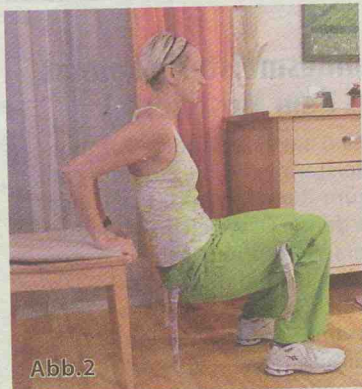


Abb.2

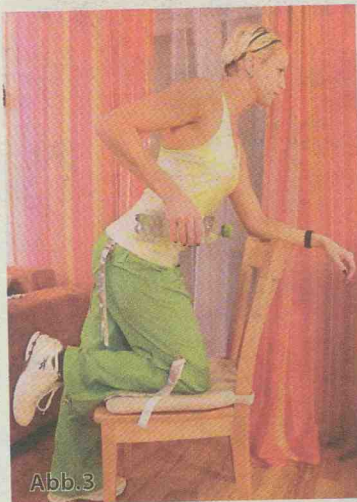


Abb.3



Abb.4



Abb.5



Abb.6



Abb.7



Abb.8

Kommt Ihnen das bekannt vor: Die Außentemperaturen sinken und gemeinsam mit der Sommergarderobe verstaut man seine Gedanken an sportliche Betätigung im Kasten.

Aber gerade jetzt, wenn es draußen früh finster wird, finden sich viele Möglichkeiten, den Körper fit zu halten und motiviert durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Sagen Sie der Wintermüdigkeit den Kampf an, denn es ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch regelmäßige Bewegung Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden und sich somit ein Gefühl von Wohlbefinden einstellt.

Mit wenig Aufwand und etwas Zeit können Sie auch zu Hause effektiv etwas für die Gesundheit und Fitness tun. Ein Training zu Hause gestaltet sich einfacher als man denken mag. Mit kleinen Hilfsmitteln wie Sesseln, Wasserflaschen oder Hanteln können Sie eine Vielzahl von Muskeln trainieren.

Aufwärmen

(Abb.1) Holen Sie sich den Sommer zurück ins Haus, indem Sie

auf kubanische oder südamerikanische Rhythmen zurückgreifen. Oder nehmen Sie die CD, welche Sie an Ihren letzten Sommerurlaub erinnert und bewegen Sie sich im Takt der Musik. Versuchen Sie einen flotten Hüftschwung!

Trizepsdips am Sessel

(Abb.2) Arme neben dem Gesäß auf einer Sesselkante aufstützen. Beine hüftbreit im rechten Winkel aufstellen. Gesäß anheben und in Schwebelage vor dem Sessel halten. Arme beugen und Gesäß Richtung Boden führen, wieder hochdrücken. 2x 12 bis 15 Wiederholungen.

Rudern (Bizeps)

(Abb.3) Rechtes Knie auf dem Sessel abstützen. Unterarm liegt auf der Rückenlehne. In der rechten Hand halten Sie etwa eine Flasche (0,75 Liter), rechten Arm strecken und abwinkeln, bis der Ellbogen

auf Schulterhöhe ist. Je Arm zwei Sätze zu 12 bis 15 Wiederholungen.

Seit-Kick

(Abb.4+5) Hüftbreiter Stand und Arme vor dem Körper halten. Die Hände bilden eine Faust. Beine beugen, das Gesäß schiebt nach hinten. Beine strecken, Körper aufrichten und mit dem rechten Bein kräftig nach rechts kickern.

Tischpush

(Abb.6) Oberkörper vorneigen, Arme auf dem Tisch ablegen. Linkes Bein gestreckt nach hinten anheben. Mit dem Bein 10 bis 15 kleine Pushbewegungen nach oben machen. Bein absenken, dann Seite wechseln.

Sesselbeugen

(Abb.7) Vor einem Sessel mit geschlossenen Beinen hinstellen. Beine beugen und Arme mit der Bewegung gerade nach vorne strecken. Gesäß nach hinten schieben und dicht über der Sesselfläche halten (nicht absetzen). Beine wieder strecken. 18 Wiederholungen.

Frosch in Rückenlage

(Abb.8) Fersen zusammen, Beine strecken und dann die Knie in Richtung Brust ziehen (Knie leicht nach außen kippen). Beine wieder strecken und fest gegeneinander pressen, die Schultern bleiben locker am Boden. 15 bis 20 Wiederholungen