

ALLTAGSROUTINEN MIT BEWEGUNG VERBINDEN

#beactive
athome



ALLTAGSROUTINEN MIT BEWEGUNG VERBINDEN

Wir alle erledigen täglich zahlreiche Dinge, ohne ihnen große Beachtung zu schenken. Viele dieser Tätigkeiten lassen sich jedoch ideal mit ein paar Übungen verbinden, die einen großen Beitrag dazu leisten können, den Alltag aktiver zu gestalten. Denn hat man bestimmte Tätigkeiten erst oft genug mit einer Zusatzaufgabe verknüpft, wird auch die Zusatzaufgabe zu einer ähnlichen Selbstverständlichkeit wie die Tätigkeit selbst.

Tipps für regelmäßige Aktivierungen des Körpers im Alltag

- Es beginnt schon mit dem Aufstehen. Statt einfach nur aus dem Bett zu springen, gewöhne dir an, einfach noch 5-10 Crunches oder ein paar Sonnengrüße zu machen bevor's ins Bad oder in die Küche geht.
- Auch Händewaschen und Zähneputzen eignen sich hervorragend. Hier bieten sich vor allem Übungen zur Aktivierung der Muskel-Venenpumpe für die Beine an. Beispielsweise mit Walking auf der Stelle oder indem du dich auf die Zehenspitzen stellst und anschließend die Füße bis zur Ferse abrollst. Ohne mit den Fersen den Boden zu berühren geht es dann wieder auf die Zehenspitzen.
- Jedes Warten, ob auf das Kochen des Wassers für deine Nervenahrung oder das Ausdrucken deines Druckers, kann mit kleinen Übungen wie ein paar Trizeps-Dips am Küchenstuhl oder Kniebeugen verbunden werden.
- Auch beim Lesen oder um ein paar Lernkarten durchzugehen muss man nicht auf einem Stuhl oder auf dem Sofa sitzen. Schnapp dir die Karten oder ein Buch, gehe dabei durch den Raum oder übe dich in Wall-Sits: Stelle dafür deine Füße parallel zueinander fest auf den Boden und lehne dich mit geradem Rücken an eine Wand. Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Fußgelenke hinausragen.
- Nimm das Klingeln des Telefons **IMMER** erst einmal als Signal zum Aufstehen. Anschließend kannst du immer noch entscheiden, ob du dich z. B. für's Mitschreiben wieder setzen musst oder du dich beim Telefonieren auch durch den Raum bewegen kannst.
- Vor dem Schlafengehen noch einmal strecken, Arme, Beine und Rücken noch einmal behutsam dehnen, dann schläft es sich gleich noch besser.

Weitere Anregungen für Bewegung und Sport im häuslichen Alltag in Form von Tipps, Videos und Livestreams kannst du unter [#beactiveathome auf www.zfh.uni-osnabrueck.de](http://www.zfh.uni-osnabrueck.de) entdecken.

