

## **Was man tun kann, um fit und gesund zu bleiben**

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Es gibt jedoch ein paar Tipps und Tricks, wie man sich trotzdem fit halten kann. Bewegung wird dadurch auch an einem stressigen Tag möglich.



Bewegung lässt sich einfach aber dennoch effektiv in den Tagesablauf integrieren. Ohne, dass man dafür viele Stunden im Fitness-Studio verbringen muss. In der Regel haben wir jeden Tag die Gelegenheit, unsere Gesundheit zu fördern, ohne dafür viele Stunden des Tages zu opfern. Angefangen auf dem Weg zur Arbeit. Wenn man die Möglichkeit hat, kann man doch mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Solltest Du auf Dein Auto angewiesen sein, dann parke doch ein Stückchen entfernt und laufe den Rest. Schon hast Du Bewegung in Deinen Tag integriert.

Das Gleiche Prinzip kannst Du umsetzen, wenn es zum Beispiel zum Einkaufen geht. Wie wäre es, wenn Du zu Fuß zum Supermarkt läufst oder mit dem Fahrrad Deinen Einkauf erledigst? Schon hast die wieder ein paar Schritte mehr getan.

### **Online-Training für kalte Tage**

Draußen hast Du alle Möglichkeiten, Dich fit und gesund zu halten. Es reicht schon, jeden Tag ein paar Minuten an die frische Luft zu kommen. Dadurch baut man Stress ab und kann seine Gedanken ordnen. Gut sind zum Beispiel auch Sportarten, wie Joggen, Nordic Walking oder Fahrrad fahren. An regnerischen kalten Tag fällt es natürlich schwer, raus zu gehen. Dafür gibt es aber genug Möglichkeiten, um Zuhause aktiv zu werden. So zum Beispiel mit unseren online-Kursen ABJETZT/FIT und ABJETZT/YOGA. Die beiden zehnwöchigen online-Kurse lassen sich ganz flexibel, an jedem Ort rund um die Uhr trainieren. Perfekt also für kalte ungemütliche Tage. Mithilfe der Kurse kann man so

eine Yogaeinheit oder ein paar Rückenübungen ganz einfach aus dem Wohnzimmer aus trainieren. Damit hast Du die Möglichkeit, an ungemütlichen Tagen in Bewegung zu bleiben, ohne vor die Tür zu gehen. Und das Beste: Da es sich um zertifizierte Präventionskurse handelt, erhältst Du zwischen 80 und 100 % der Kurskosten von Deiner Krankenkasse zurück. Wie klingt das?

Abwechslung hilft

Zwar ist Bewegung schön und gut aber gerade wenn man lange sitzt, zum Beispiel im Büro, sollte man versuchen, öfter mal aufzustehen. Andernfalls kommt es schnell zu einseitigen Belastungen. Rückenbeschwerden oder Gelenkschmerzen können die Folge sein. Daher ist es wichtig, regelmäßig aufzustehen oder die Sitzposition zu verändern. In der Regel hilft es schon, wenn man zwischenzeitlich aufsteht.

Du kannst auch gerne mal folgende Büroübung ausprobieren:

Setze Dich dafür gerade auf Deinen Bürostuhl und lehne Deinen Rücken an die Lehne. Nun umfasse Deine Hände, wie als würdest Du Dir selber die Hand geben und strecke Deine Arme nach vorne aus. Atme jetzt tief ein und strecke die Arme dann senkrecht nach oben. Strecke Dich dann weit nach hinten und halte diese Position einige Augenblicke, bis Du ausgeatmet hast. Beim Ausatmen lässt Du die Arme wieder sinken. Mit der Übung dehnt Du Deine Schultermuskulatur.

Fazit

Es ist nicht viel nötig, um etwas für seine körperliche Gesundheit zu tun. Es reichen schon ein paar Minuten Bewegung am Tag, um die Muskeln und Gelenke zu unterstützen. Auch viele kleine Bewegungseinheiten am Tag können helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Du wirst merken, wie gut sich die Bewegung auf Deinen Körper auswirkt.