



Mehr Sport machen: Fitness-Tipps für echte Faulpelze

Von *PR-Info*

Erstellt am 9 Feb 2012 - 07:46

Fitness und Vitalität ohne großen Aufwand, das wünschen sich viele von uns, die es mit dem Sport nicht so genau nehmen. Sport im TV, das ist in Ordnung, aber sich selbst anstrengen, das geht gar nicht. Dabei kann man seinen Körper durchaus ohne große Anstrengung effektiv trainieren.

Der Fitness-Tag ohne Aufwand

Schon vor dem Aufstehen kann man etwas für die Fitness tun, ohne dass man gleich aus dem Bett fällt. Einfach die Bettdecke zum Fußende treten und mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren. Das bringt den Kreislauf in Schwung und ist schon mal ein guter Start in einen fitten Tag. Im Badezimmer geht das Fitness-Programm weiter: Beim Zähneputzen einfach abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen und federnd 20-mal auf- und abwippen. Das kräftigt die Beinmuskulatur und beugt Krampfadern vor. Thema Auto: Entweder komplett stehen lassen und zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Es reicht aber auch, wenn man das Auto etwas weiter weg parkt und so ein paar Meter weiter laufen muss. Rolltreppe und Aufzug sind natürlich auch tabu. Dafür gibt es schließlich Treppen. Treppensteigen ist das einfachste und effektivste Kreislauftraining schlechthin. Schon 100 Stufen aufwärts steigen trainiert so gut wie 5 Minuten Ausdauersport. Das Ergebnis sind stramme Schenkel, eine verbesserte Fließfähigkeit des Blutes und ein deutlich erhöhter Kalorienverbrauch.

Fit im Büro und zu Hause

Statt auf einen Bürostuhl sollte man sich mal auf einen Sitzball setzen. Das trainiert die Körperhaltung und die Balance und stärkt zudem den Rücken. Die Kolleginnen oder Kollegen im Büro sollte man zum Gespräch lieber persönlich besuchen, statt nur mal eben anzurufen. Das erhöht nicht nur die eigene Fitness, sondern auch die Freude der Arbeitskameraden. Und wer nach einem langen Arbeitstag seine Beine nicht nur faul auf dem Sofa ablegt, sondern auch hier wieder mal etwas Fahrrad in der Luft fährt, der darf seinen Feierabend schließlich mit ruhigem Gewissen genießen. Wenn das Gewissen doch mal plagt: Ein solcher Fitness-Tag lässt sich durchaus noch mit nützlichen Übungen ausbauen. Wie wäre es mit Putzen, Staubsaugen, Bügeln und weiteren Hausarbeiten? Die halten den Körper auch fit – und die eigenen vier Wände ebenfalls.

Noch mehr Tipps und effektive Fitness-Übungen bei typischen Problemzonen finden Sie auf der Homepage der REWE DORTMUND.

Kontakt:

REWE?DORTMUND

Asselner Hellweg 1-3

44309 Dortmund

Telefon 0231 - 25000

pr@rewe-dortmund.de [1]

REWE-Homepage: <http://www.rewe-dortmund.de> [2]

Die REWE DORTMUND Großhandel eG ist eine eigenständige, regional tätige Genossenschaft unter dem Dach der REWE Group. Sie ist ein Zusammenschluss von rund 300 selbstständigen Einzelhändlern mit mehr als 500 Märkten. Das Absatzgebiet ist Nordrhein-Westfalen mit den Schwerpunkten Ruhrgebiet, Niederrhein, Sauer- und Münsterland. Ein besonderes Interesse gilt der Vermarktung von Produkten aus der Region, um hier die Wirtschaft zu unterstützen, Arbeitsplätze zu sichern und Transportwege möglichst kurz zu halten.



Quelle: <http://www.openpr.de/news/archiv/7035/PR-Info.html> [3]

Gesundheit, Schönheit, Ernährung, Medizin, Ratgeber, Beratung, Wellness, Rezepte, Küchentipps, Hausmittel, Vitamine, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Hilfe, Schönmacher, Schlank-Pusher, Jungmacher, Beschwerden, Lebensmittel, essen, trinken, Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst, Käse, frisch, Qualität, Sonderangebot, billig, kaufen

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:19): <http://medkom24.eu/node/15757>

Links:

[1] <mailto:pr@rewe-dortmund.de>

[2] <http://www.rewe-dortmund.de>

[3] <http://www.openpr.de/news/archiv/7035/PR-Info.html>