

# Bewegungstipps für zu Hause und draußen

## Auch zu Hause in Bewegung bleiben

Auch wenn derzeit durch die Kontaktbeschränkungen zur Bekämpfung des Coronavirus der Besuch unserer Sportangebote nicht möglich ist, bedeutet dies nicht, dass Ihr nichts für Eure Fitness tun könnt. Es gibt zahlreiche Übungen, die Ihr zu Hause ausführen könnt, um Arme, Beine, Bauch und Rücken zu stärken. Übungen für die Beweglichkeit der Gelenke sollte man auch nicht vernachlässigen.

Als ersten Tipp hier noch einmal die Anregungen des Adventskalenders in „Göllheim Aktuell“ (Türchen vom 15.12.) zum Thema Nordic Walking etc.:

*Aufgrund der Pandemie müssen wir alle noch für längere Zeit auf vieles verzichten, was uns lieb geworden ist. Glücklicherweise können wir aber noch unsere Häuser und Wohnungen verlassen. Bewegung an der frischen Luft ist uns jederzeit möglich. Deshalb hier eine Anregung, um etwas Abwechslung in den tristen Alltag zu bringen:*

*Geht raus in die Natur! Egal, ob Ihr spazieren geht, oder vielleicht Jogging macht, einfach wandert oder Euch beim Nordic Walking mit Stöcken durch die Natur bewegt – nach kurzer Zeit werden die meisten merken, wie gut die Bewegung an der frischen Luft unserem Körper und unserer Psyche tut. Besonders zu empfehlen ist die Waldluft, weil die von den Bäumen ausströmenden Stoffe, die Terpene, und die frische Luft, unser Immunsystem stärken.*

*Übrigens ist das Nordic Walking besonders zu empfehlen, weil es leicht zu erlernen ist und weil man hierbei bis zu 90 Prozent seiner Muskeln beansprucht. Außerdem kann man **zu jeder Jahreszeit bei jedem Wetter und in jedem Gelände** walken. Grundlegende Technikerklärungen findet man im Internet z.B. beim deutschen Turnerbund unter [www.dtb.de/walking-nordic-walking/](http://www.dtb.de/walking-nordic-walking/).*

Tipp 2: Erhaltet Euch Eure Beweglichkeit durch Übungen wie

- Arm- und Schulterkreisen;
- Arme schwingen - mit geradem Rücken leicht vorbeugen, dann gleichzeitig oder abwechselnd mit beiden Armen vor und zurück schwingen;
- Rumpfdrehen – Aufrechter Stand, Arme seitlich ausstrecken, in der Hüfte nach rechts und links drehen;
- Bein schwingen;

Tipp 3: Erhaltet Eure Muskelkraft durch Übungen wie

- Kniebeugen, Knie sollen immer hinter den Zehenspitzen bleiben;
- Armmuskulatur mit kleinen Gewichten trainieren;
- Bauchmuskeln – Rückenlage, Beine ausstrecken, Bauchmuskeln anspannen, gestreckte Beine hochheben und langsam absenken;
- Seitlage – oberes Bein auf und ab bewegen;
- Bauchlage, linkes Bein, rechter Arme abheben, dann rechtes Bein, linker Arm

Alle Übungen 10-12 Mal, wer mehr braucht macht dies 2 oder drei Mal.

Weitere Bewegungsvorschläge folgen! Nächstes Thema: Dehnübungen