

Allgemeine Fitness: Ideen zum Testen

Diese Vorschläge sorgen für einen fitten Alltag im Haushalt. Ob in der Küche, am Bürotisch oder an der Türreckstange: Lassen Sie sich von diesen einfachen Mitteln inspirieren und ins Bewusstsein rufen, dass leichte Fitnessübungen in fast jeder Situation durchführbar sind.



Das Gummiband – schnell zur Hand

Ein Gummiband ist preisgünstig, braucht keinen Platz und bietet eine Menge an Möglichkeiten zur Verbesserung der persönlichen Fitness, vom Training einzelner Muskelgruppen hin zum Ausdauertraining für den ganzen Körper. Zudem ist das Theraband auch in der Rehabilitationsphase nach Verletzungen ein guter Partner.

Der Ball – für bewegtes Sitzen

Der Sitzball ist nicht nur eine stärkende Variante zum oft stundenlangen Sitzen auf einem Stuhl, sondern bietet auch viele Möglichkeiten im Bereich der allgemeinen Fitness und der Entspannung. Ein Ball kann zudem auch immer spielerisch eingesetzt werden.

Die Türreckstange – allzeit griffbereit

Ob Klimmzüge oder entspanntes Hängen, diese Einrichtung deckt ein breites Spektrum an Kräftigungs- und Entspannungsübungen ab. In Kombination mit anderen Einrichtungen wie beispielsweise einem Theraband kann dieses platzsparende Gerät zur Verbesserung der persönlichen Fitness beitragen.



Der Stuhl – mehr als nur ein Möbel

Stundenlanges Sitzen ist schlecht für die Haltung. Ein Stuhl bietet aber auch Möglichkeiten, genau diesen Gefahren des langen Sitzens entgegenzuwirken. Das Stützen mit dem Armen auf den Armlehnen bzw. auf der Sitzfläche mit Anheben des Gesässes ist eine gute Ganzkörperübung und beugt dem Haltungsverfall vor.



Küchenkombination – Turnen erlaubt

Auch in der Küche sind die Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness zahlreich. Bereits das Einnehmen verschiedener Positionen des Stehens kann einen Beitrag dazu leisten. Kochen mit einem Bein auf einem Stuhl oder auf der Küchenkombination ist zwar etwas unkonventionell, aber ein gutes Training.



Wäscheaufhängen: Squats machen mehr draus

Mit etwas Fantasie und gutem Willen kann auch die tägliche Arbeit im Haushalt als Ausdauer- oder Kräftigungstraining gestaltet werden. Wer bei jedem Wäschestück, das auf die Leine aufgehängt werden soll, einen sauberen «Squat» (tiefer Schritt) nach vorne oder zur Seite ausführt, kann aus einer alltäglichen Bewegung eine kräftigende Übung kreieren.

Staubsaugen in Achterschlaufen

Auch dieser Teil der Hausarbeit kann zur effizienten Fitnessübung umfunktioniert werden. Mit verschiedenen, regelmässigen Arm- und Oberkörperbewegungen, kann auch diese Tätigkeit im Bereich der Kräftigung und der Ausdauer einen wertvollen Beitrag leisten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO