

Schwinghüpfer

Dem Kreislauf tut es gut, wenn Sie zwischendurch immer mal wieder die Arme schwingen, dabei in die Knie gehen und hüpfen. Das bringt Sauerstoff in den Körper und das Herz in Schwung.



Mühe lohnt sich

Räumen Sie Ihr Büro so um, dass Sie öfter aufstehen müssen: den Postkorb aufs Regal, den Hefter aufs Fensterbrett - so zwingen Sie sich automatisch, sich mehr zu bewegen und zu strecken. Jede zusätzliche Anstrengung erhöht den Kalorienverbrauch.

RECKEN UND STRECKEN

Kleine Veränderung, nachhaltiger Effekt: Diese leichten Übungen für zwischendurch kosten kaum Aufwand und sind eine Wohltat für Körper und Seele

VON **Gert und Marlén von Kunhardt** UND **Dieter Braun** (ILLUSTRATIONEN)



Alle Achtung

Einmal aufstehen und wieder hinsetzen lässt mal eben rund 200 Muskeln aktiv werden. Das regt den Stoffwechsel an. Warum sich also nicht höflich erheben, sobald ein Kollege ins Zimmer kommt?



Wie geschmiert

Eine halbe Minute sanft auf den Zehenspitzen wippen wie auf einem Trampolin, die Schultern dabei entspannen – das ist Labsal für die Bandscheiben. Nebenbei werden die Gelenke geschmiert.

Entspannt im Kutschersitz

Im Sitzen die Füße kreuzen, die Arme auf die Oberschenkel legen, den Kopf hängen lassen, die Augen schließen und bewusst nur noch auf den eigenen Atem achten – das schafft Abstand zum Stress und entspannt.



Verdauungsgang

Sitzen verzögert die Verdauung, Gehen beschleunigt sie, die Nahrung verweilt dann kürzer im Darm. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kommt auch dem Gehirn zugute und ist eine gute Möglichkeit, das Formtief nach dem Mittagessen zu umgehen.