

Vitalität

So optimieren Sie Ihren Stoffwechsel

Richtig ernähren,
bewegen und entspannen!





Unser Körper ist ständig aktiv: Stoffwechselprozesse sorgen für ein reibungsloses Funktionieren des gesamten Systems. Der Muskulatur kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, denn in den Muskelzellen befinden sich viele kleine Kraftwerke, die Mitochondrien. Je aktiver sie sind, desto mehr Energie wird erzeugt und desto fitter fühlen wir uns.

Durch viel Bewegung, eine bedarfsorientierte Ernährung und ein wirkungsvolles Stressmanagement können wir einen wesentlichen Beitrag zur Vermehrung und Aktivität unserer Körperkraftwerke leisten.

Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln und Autor zahlreicher nationaler und internationaler Publikationen und Fachbücher, hat für die Versicherten der pronova BKK umfassende Informationen und praktische Tipps rund um das Thema Stoffwechsoptimierung zusammengestellt. Beginnen Sie am besten schon heute mit einem Plus an Bewegung für ein Plus an Gesundheit und Wohlbefinden – aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel!

Mit allen guten Wünschen
Ihre

pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit



Fit mit Prof. Dr. Ingo Froböse!

Basiswissen Stoffwechsel

4

Stoffwechselorgan Muskulatur

6

Bausteine für den Stoffwechsel

10

Mehr Bewegung für die Zelle

16

1

Basiswissen Stoffwechsel

Der Stoffwechsel ist das Kraftwerk unseres Körpers. Er sorgt dafür, dass alle lebenswichtigen Funktionen aufrechterhalten werden und ist damit der größte Energieverbraucher im gesamten Organismus. Betrachten wir also die Funktionsweise unseres Körpers einmal genauer und schauen uns an, wie der Stoffwechsel funktioniert.



60 bis 70 Prozent des Energieverbrauchs:

Der Grundumsatz

sorgt dafür, dass die lebenswichtigen Organe mit ausreichend Energie versorgt werden. Dieses Mindestmaß darf nicht unterschritten werden.

20 bis 30 Prozent des Energieverbrauchs:

Der Leistungsumsatz

bezeichnet den Teil der Energie, der durch körperliche Aktivität zusätzlich zum Grundumsatz verbrannt wird.

10 Prozent des Energieverbrauchs:

Die Thermogenese

bezeichnet die Wärmeabgabe des Körpers. Bei allen Prozessen des Stoffwechsels wird ein Teil der Energie direkt in Wärme umgewandelt und abgegeben.

Der Grundumsatz

Ein gesunder Organismus braucht ein Mindestmaß an Energie. Das Herz, die Lunge, die Muskulatur und alle weiteren inneren Organe werden so am Laufen gehalten. Um den Minimalbedarf zu decken, müssen immer ausreichend Kalorien zugeführt werden.

Bei einer dauerhaft zu geringen Energiezufuhr, etwa im Rahmen einer Diät, fährt der Körper alle lebenswichtigen Funktionen auf ein Minimum herunter. Der Mangel wird vom Körper als Zustand einer Hungersnot wahrgenommen. Die Schwierigkeit besteht nun darin, den Grundumsatz wieder zu steigern. Denn so schnell wie der Bedarf heruntergefahren wird, fährt er nicht wieder hoch. Die Zellen müssen erst wieder lernen, mehr Energie zu verbrauchen. Durch unser Verhalten können wir diesen Prozess bis zu einem gewissen Grad positiv oder negativ steuern.

So können Sie Ihren Grundumsatz selbst berechnen:

Frauen: $1,0 \times \text{Normalgewicht} \times 24 = \text{Grundumsatz in kcal}$

Männer: $1,1 \times \text{Normalgewicht} \times 24 = \text{Grundumsatz in kcal}$

(Normalgewicht = Körpergröße in cm minus 100)

Was beeinflusst unseren Stoffwechsel?

Positiv

- Muskulatur
- Mitochondrien
- Bewegung
- Ernährung
- Hormone

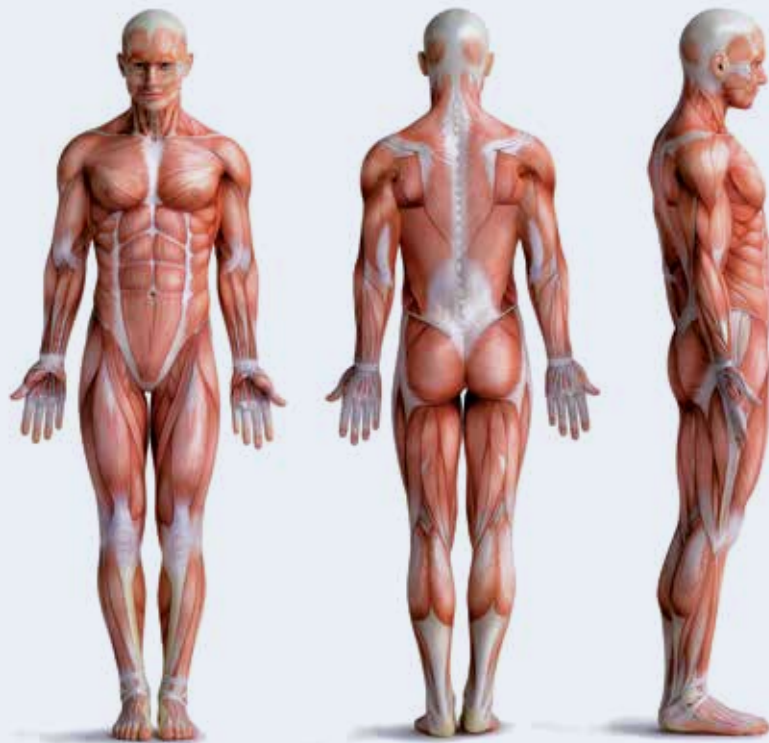
Negativ

- Stress
- Inaktivität
- Ernährung
- Hormone

Stoffwechselorgan Muskulatur

Mit etwa 650 Einzelteilen bildet die Muskulatur das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Sie ist rund um die Uhr stoffwechselaktiv und verbraucht so täglich etwa 40 Prozent der Gesamtenergie. Im Inneren der Muskelzellen läuft der Stoffwechsel stetig auf Hochtouren.

Aber von nichts kommt nichts: Damit die Muskeln den Stoffwechsel antreiben, müssen sie ständig gepflegt werden. Denn nur das, was genutzt wird, entwickelt sich. Und was ungenutzt bleibt, verkümmert. Wegen ihres hohen Energieverbrauchs wird die Muskulatur von den anderen Organen kritisch beäugt. Die Konkurrenz ist groß, wenn es um die Verteilung der Energieressourcen geht. Werden die Muskeln nicht mehr gebraucht, verschwinden sie ganz schnell wieder.



Fakten rund um die Muskeln

- Muskeln verbrauchen 30mal mehr Energie als Fettgewebe
- 1 Kilogramm mehr Muskelmasse verbraucht 50 bis 70 Kilokalorien mehr pro Tag
- Innerhalb von zwei Wochen Immobilität verlieren wir 35 Prozent Muskelkraft
- Männer haben 10 Prozent mehr Muskelmasse als Frauen

Die Rolle der Mitochondrien

Die Muskulatur ist gleichsam der Antrieb unseres Stoffwechsels. Ein Blick ins Innere der Muskeln zeigt, woher der Energieverbrauch kommt. Dort, in den Muskeln, befinden sich die kleinen Kraftwerke unseres Körpers, die Mitochondrien. In ihnen wird die Energie für die Muskelarbeit erzeugt. Durch Bewegung können die kleinen Kraftwerke aktiviert und vermehrt werden.

In einer einzigen Zelle befinden sich im Normalfall um die 1.000 Mitochondrien. Mit einem gezielten Ausdauer- und Krafttraining wird die Zahl der Mitochondrien um das Doppelte erhöht: Die Zelle bekommt sozusagen mehr Kraft.

Regelmäßiges Ausdauertraining sorgt für eine bessere Durchblutung der Zellen. Die feinen Blutgefäße transportieren nicht nur mehr Sauerstoff in die Zellen, sondern versorgen sie auch besser mit Nährstoffen, Kohlenhydraten und Fetten. Die Muskulatur wächst, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Die Zelle produziert mehr Energie und verbraucht dafür mehr Zucker und Fette: Der Grundumsatz steigert sich. Sie fühlen sich fitter und leistungsfähiger. Und nebenbei fällt es Ihnen leichter, Übergewicht zu vermeiden oder Hüftgold abzubauen.

Fazit:

Je stoffwechselaktiver eine Zelle ist, desto mehr kleine Kraftwerke sind in ihr zu finden und desto mehr Energie wird erzeugt.

Hormone

Ohne sie läuft gar nichts

Hormone sind die Botenstoffe unseres Körpers und sorgen für eine reibungslose Kommunikation zwischen unserer Schaltzentrale im Gehirn und den verschiedenen Bereichen des Körpers. Auch für die Regulation des Stoffwechsels sind sie unerlässlich. Dabei können Hormone die Kraftwerke des Körpers in unterschiedlichster Weise beeinflussen.



➤ Schilddrüsenhormone

Die Hormone der Schilddrüse treiben den Stoffwechsel an. Mit ihrer weitreichenden Wirkung beeinflussen die Schilddrüsenhormone T3 und T4 fast jedes Organ. Sie sorgen dafür, dass der Energieumsatz und die Wärmeproduktion des Körpers gesteigert werden. Gleichzeitig regen sie den Ab- und Umbau von Fetten und Glykogen an. Ist die Funktion der Schilddrüse gestört, läuft auch der Stoffwechsel nicht rund.

➤ Testosteron

Testosteron ist im entscheidenden Maße am Muskelaufbau beteiligt. Die im Leistungssport mitunter praktizierte Testosteronzufuhr sorgt für Muskelaufbau und Leistungsaufbau, ist aber gefährlich und verboten. Eigentlich wird Testosteron vom Körper selbst produziert und das nicht nur bei Männern. Geben wir den Muskeln Reize durch ein regelmäßiges, intensives Training, wird Testosteron auch bei Frauen ausgeschüttet und die Muskeln wachsen ganz natürlich. Dazu ist nur etwas Geduld notwendig.

➤ Adrenalin

Bei einer akuten Stresssituation wird ein Gemisch aus Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Dadurch bekommt der Körper das Signal, alle überlebenswichtigen Funktionen hochzufahren und alle weniger relevanten Funktionen herunterzufahren. Die Herzfrequenz nimmt zu, der Blutdruck und die Atemfrequenz erhöhen sich und die Muskeldurchblutung steigt an. Der Organismus sammelt also alle verfügbaren Ressourcen, um möglichst schnell die Stresssituation zu bewältigen. Nachdem die Situation bewältigt ist, reguliert sich die Ausschüttung schnell wieder auf ein normales Niveau und der Körper hat Zeit zur Regeneration.

➤ Cortisol

Dauerhafter Stress führt zu einer ständigen Ausschüttung von Cortisol. Bleibt das Level über einen längeren Zeitraum auf einem hohen Niveau, führt das beispielsweise zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Und auch die Muskeln leiden, wenn sie dauerhaft unter Strom stehen. Schmerzhaftes Muskelverspannungen sind die Folge. Außerdem führt das Stresshormon dazu, dass der Abbau von Eiweiß in der Muskulatur gefördert wird. Das gilt es unbedingt zu vermeiden, denn Proteine sind einer der Hauptbausteine der Muskulatur.

➤ Insulin

Insulin sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und die Körperzellen den Zucker aus dem Blut aufnehmen können. Wird dieser Regelkreis beispielsweise durch Diäten oder Überernährung gestört, kommt es zu massiven Störungen in diesem System. Eine solche Störung kann im Extremfall bis zu einem Diabetes führen. Deshalb ist bei diesem Hormon das richtige Maß besonders wichtig.

3

Bausteine für den Stoffwechsel

Bewegung, Ernährung, Stressmanagement

Der Stoffwechsel unterliegt zwar einem eigenständig im Hintergrund ablaufenden Automatismus, aber Sie selbst haben es in der Hand, ob er auf Sparflamme schaltet oder auf Hochtouren läuft. Mit ein klein wenig alltäglichem Aufwand können wir unseren Stoffwechsel schon immens steigern! Drei Stellschrauben stehen Ihnen dafür zur Verfügung: Bewegen Sie sich mehr, ernähren Sie sich ausgewogen und vermeiden Sie Dauerstress.



Bewegung

Zur Stoffwechsoptimierung müssen die Muskeln rundum gefordert werden. Das funktioniert am besten mit einer täglichen Dosis Bewegung. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, jeden Tag 30 Minuten moderate Bewegung in den Alltag einzubauen. Das kann auch gern in kleinen Einheiten von dreimal zehn Minuten geschehen. Damit der Antrieb einwandfrei funktioniert, sollte eine gute Mischung aus Ausdauertraining für die Stärkung der roten Muskelfasern und Krafttraining für den Aufbau der weißen Muskelfasern gefunden werden. Die Bewegungspyramide zeigt, wie das geht:

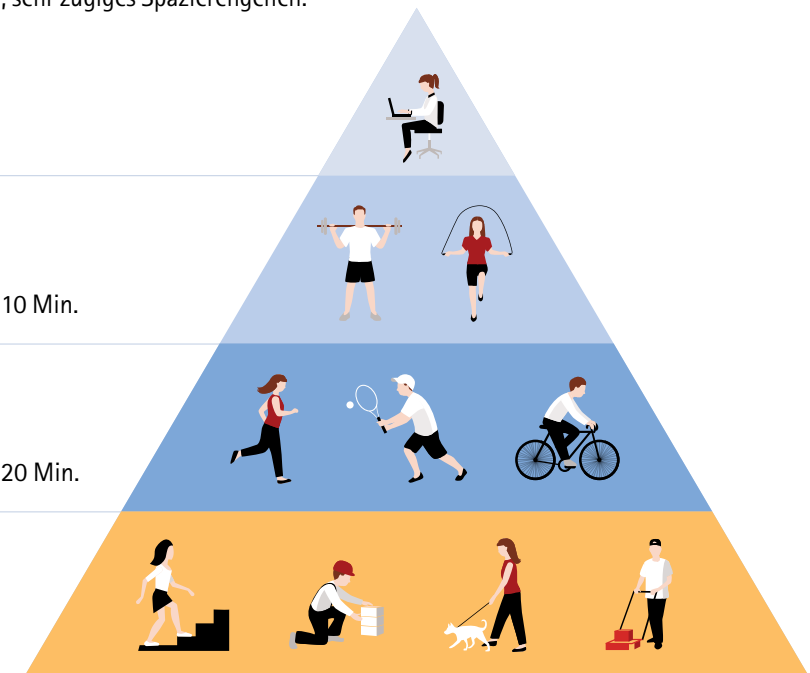
- 30 Minuten zusätzliche Bewegung im Alltag: Treppe statt Lift, Rad statt Auto, Gartenarbeit, kleine Einkäufe zu Fuß erledigen, einen Umweg auf dem Weg zum Briefkasten nehmen, eine Haltestelle zu früh den Bus verlassen und das letzte Stück zu Fuß gehen.
- Dreimal pro Woche mindestens zehn Minuten Kraftsport: Krafttraining mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht, Klettern, Turnen.
- Drei- bis fünfmal pro Woche mindestens 20 Minuten Ausdauersport: Nordic-Walking, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Tanzen, sehr zügiges Spaziergehen.
- Während der Freizeit möglichst nicht länger als zwei Stunden sitzen, während einer sitzenden Tätigkeit immer wieder kleine Bewegungseinheiten einbauen.

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Kraftsport:
2-3 x pro Woche, mind. 10 Min.

Ausdauersport:
3-5 x pro Woche, mind. 20 Min.

Alltagsbewegung:
täglich, mind. 30 Min.



Ernährung

Die Ernährung hat eine herausragende Bedeutung im gesamten Stoffwechselgeschehen. Die zugeführte Nahrung kann daher besonders viele positive oder negative Folgen nach sich ziehen. Denn unser Körper hat einen differenzierten Bedarf an verschiedensten Nähr- und Vitalstoffen. Hierbei spielt nicht nur die tägliche Menge an Nahrung und deren Zusammensetzung eine Rolle, sondern auch der sogenannte Biorhythmus beim Essen.



Probieren Sie doch mal unsere leichten und leckeren Rezeptvorschläge!

Um den Bedarf des Körpers immer richtig zu decken, gilt folgende einfache Faustregel:

- Morgens energiereich, also wertvolle Kohlenhydrate in Form von Vollkornmüsli mit frischem Obst oder Vollkornbrot.
- Mittags vitalstoffreich, also ein bunter Mix aus viel Gemüse, Salat, etwas Fisch oder Fleisch und einer kleinen Kartoffel- oder Reisbeilage.
- Abends eiweißreich, also Eier, mageres Fleisch oder Salat.

Wichtig ist außerdem:

- Damit der Stoffwechsel richtig in Bewegung kommen kann, sollte auf Zwischenmahlzeiten komplett verzichtet werden. Denn sonst ist der Körper dauerhaft mit der Verdauung beschäftigt. Auch der Latte Macchiato oder Cappuccino zwischendurch sind kleine Mahlzeiten. Das bedeutet aber nicht Verzicht auf jegliche Art von Leckerei. Das kleine Stück Kuchen oder der Milchkaffee sollten jedoch möglichst im direkten Anschluss an das Mittagessen genossen werden.
- Zwischen den Mahlzeiten sollten immer vier bis fünf Stunden liegen. Nach einer kurzen Ruhephase kann der Stoffwechsel dann wieder mit voller Kraft arbeiten.

Bunte Gemüsenudeln



Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel
200 g Möhren
2 große Zucchini
40 g gehobelter Parmesan
250 g Kirschtomaten
2-3 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz, frischer schwarzer Pfeffer
3-4 Stiele Basilikum

Nährwerte pro Portion:
332 kcal, 13 g Eiweiß, 22 g Fett, 15 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Zucchini waschen. Möhren schälen und dann mit einem Sparschäler rundum in feine Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls mit dem Sparschäler bis zu den Kernen in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhren zugeben, 2-3 Minuten mitbraten und dabei häufig durchmischen. Zucchini dazugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten.
3. Basilikumblättchen fein schneiden und unter das Gemüse mischen. Die Gemüsenudeln mit Parmesan bestreuen und anrichten.

Hähnchenfilet aus dem Päckchen



Zutaten für 2 Portionen:

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel oder 2 Schalotten
Salz, Pfeffer
150 g Feta in Würfeln (in Öl mit Kräutern)
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Paprikapulver edelsüß
evtl. etwas getrockneten Oregano
2 Hähnchenbrustfilets à ca. 160 g, ohne Haut
2 Bögen Backpapier

Nährwerte pro Portion:
434 kcal, 47 g Eiweiß, 23 g Fett, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, entkernen und in größere Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Paprika und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Feta mischen und auf 2 Bögen Backpapier verteilen.
2. Das Paprikapulver mit dem Olivenöl verrühren und die Hähnchenbrüste rundum damit bestreichen. Zusätzlich salzen und pfeffern. Hähnchenbrüste auf das Gemüse legen. Papier darüber wie zu einem Bonbon verschließen und die Enden mit Küchengarn zubinden.
3. Auf einem Blech im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) zwischen 25 und 35 Minuten (je nach Größe des Filets) garen.

Stressmanagement

Wussten Sie, dass insbesondere unsere Muskeln sehr emotional sind? Denn durch ihre direkte nervale Verbindung zum Gehirn nehmen sie Sorgen, Stress und Ängste extrem gut wahr. Auf diese psychischen Beanspruchungen reagieren sie sehr empfindlich und spannen sich an. Dauerhafter Stress kann so langfristig zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel in den Muskeln führen. Um für relaxte Muskeln zu sorgen, sollten Entspannung und ein präventives Stressmanagement daher ein unerlässlicher Bestandteil unseres Alltags sein. Dauerstress macht nämlich Hunger, weil die Stresshormone im Organismus nach Energie rufen.

Stress macht hungrig,
Entspannung macht satt!

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress, daher benötigt jeder Mensch seine individuelle Technik, um den Stress zu bewältigen. Finden Sie Ihren Weg! Nachfolgend einige Tipps und Anregungen, wie Sie schwierige Situationen nach dem Motto „Viele Wege führen nach Rom“ entspannter bewältigen können.

- ▶ **Bewusste Pausen nehmen:** In Stresssituationen ist es besonders wichtig, einen kühlen Kopf zu behalten. Um die Gedanken zu ordnen, kann es daher helfen, sich bewusst eine kurze Auszeit von fünf Minuten zu nehmen. Dadurch werden auch angespannte Muskeln gelockert.
- ▶ **Spaziergang in der Mittagspause:** Ein kurzer Gang kann wahre Wunder bewirken. Die frische Luft bläst im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei. Sie werden merken, dass Ihnen die Arbeit danach mit neugewonnener Energie viel entspannter von der Hand geht.
- ▶ **Fokus setzen:** Im digitalen Zeitalter sind wir oftmals mit mehreren Sachen gleichzeitig beschäftigt. Dabei lassen sich Aufgaben effektiver erledigen, wenn wir uns nur auf eine einzige Sache konzentrieren und nicht mehrere Dinge zur selben Zeit bewerkstelligen wollen. Legen Sie also bewusste Schwerpunkte und arbeiten Sie die Aufgaben nacheinander ab.
- ▶ **Bleiben Sie aktiv:** Nach einem stressreichen Arbeitstag liegt der Wunsch nahe, sich einfach nur noch auf das Sofa zu begeben. Doch genau in diesem Moment ist es umso wichtiger, dem Stress aktiv entgegen zu treten. Schnappen Sie sich also lieber Ihre Laufschuhe oder das Fahrrad und seien Sie sportlich aktiv. Auf diese Weise werden die angesammelten Stresshormone des Tages wesentlich schneller abtransportiert. Bevorzugen wir jedoch dauerhaft das Sofa, entsteht unter Umständen langfristig ein Hormonstau und wir übertragen den Stress auch auf den Folgetag. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.
- ▶ **Stündliche Unterbrechungen:** Besonders bei Personen mit langen Sitzzeiten während der Arbeit sind stündliche Unterbrechungen wichtig. Das Verharren in einer Position sorgt für eine Verkrampfung der Muskulatur. Stehen Sie auf und gönnen Sie Ihrem Körper eine kurze Verschnaufpause. Das tut nicht nur den verkrampften Muskeln gut, sondern aktiviert auch den Stoffwechsel und erhöht zum Beispiel die Fettverbrennung um 100 Prozent.

4

Mehr Bewegung für die Zelle:

Mottotage, Ausdauertraining, Muskeltraining



Mottotage

Jede Aktivität ist besser als keine – aber eine einzige Trainingseinheit pro Woche ist dennoch definitiv zu wenig, um unseren Stoffwechsel ausreichend auf Hochtouren zu bringen. Sollten Sie daher kein klassisches und vor allem regelmäßiges Ausdauertrainingsprogramm absolvieren können, empfehlen wir Ihnen, sich aus unserer Rubrik Mottotage mindestens drei Aktivitätsmodule pro Woche auszusuchen und durchzuführen, um dennoch eine positive Anpassung Ihres gesamten Stoffwechsels und natürlich Ihres gesamten Herz-Kreislaufsystems zu erzielen!

Erster Mottotag: der Treppentag

Die Treppe kann unabhängig vom Alter und unabhängig von jedem Leistungsstand und jedem Körpergewicht wunderbar als Trainingsmittel eingesetzt werden – denn eine Treppe bewältigen zu können, ohne dabei sofort aus der Puste zu kommen, ist im Alltag unerlässlich. Durch den Einsatz einer Vielzahl von großen Muskelgruppen werden sowohl Ihr Stoffwechsel als auch der große Gesäßmuskel gefordert, die Oberschenkelvorderseite und unsere Wadenmuskulatur werden zusätzlich gezielt gekräftigt.

Der Wechsel der Auf- und Absteigebewegungen gleicht dabei einem Intervalltraining, das Ihnen zwischen den Belastungsphasen auch immer kurze Verschnaufphasen ermöglicht. Dennoch wird sich mit steigender Anzahl an Aufstiegen irgendwann Ihr Oberschenkelmuskel durch ein einsetzendes Brennen bemerkbar machen. Auch wenn die Versuchung groß ist, nun stehen zu bleiben, gehen Sie bitte langsam aber gleichmäßig atmend weiter, bis Sie bereit sind, einen neuen Durchgang zu starten. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Ihnen das Treppensteigen generell leichter fallen wird.

So gelingt Ihr Trainingsstart

Suchen Sie sich eine Treppe mit maximal 20 Stufen pro Etage. Anfänger gehen jede der maximal drei Etagen

für zwei bis vier Wochen in normalem Tempo mit aktivem Armschwung Stufe für Stufe nach oben und langsam wieder nach unten. Nach einem Monat können Sie die Stufe mit aktivem Fußabdruck (gefühlte wie leicht gesprungen) nehmen, wobei Sie allerdings weiterhin jede Stufe einbeziehen. Wiederholen Sie dies nach einer etwa 30- bis 60-sekündigen Pause, in der Sie ruhig vor der Treppe weitergehen, noch etwa dreimal insgesamt.

Für Fortgeschrittene

Wem diese Belastung zu leicht fällt bzw. wer sich während des Treppensteigens noch flüssig unterhalten könnte, der versucht nun, nur noch jede zweite Stufe zu passieren, um die Gesäß-Oberschenkelmuskulatur und natürlich auch den Stoffwechsel noch stärker zu aktivieren. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter ein und aus. Mit zunehmender Leistungsverbesserung können natürlich nach und nach noch mehr Durchgänge absolviert oder noch mehr Etagen pro Durchgang hinzugeschaltet werden. Achten Sie auch hierbei auf aktives Weitergehen während der Pausen. Um Ihnen eine ausreichende Erholung zu ermöglichen, sollte auf einen Treppentag entweder ein Pausentag oder ein Spaziergtag folgen.



Zweiter Mottotag: der Schrittag

Heute heißt unser Motto: Schritte sammeln – und das bei jeder nur denkbaren Gelegenheit. Versuchen Sie daher, sich schon am Vortag darüber Gedanken zu machen, welche Wege Sie am Schrittag beschreiten wollen und wie Sie Ihr Ziel auch ohne Auto oder Bus und Bahn erreichen können. Sollten die Distanzen zu groß sein oder sich dadurch zeitliche Engpässe für Sie ergeben, steigen Sie einfach mal einige Stationen früher aus oder parken Sie Ihren Wagen etwas weiter entfernt. Darüber hinaus sollten Sie besonders am Schrittag jede Art von passiver Bewegung vermeiden, d. h. vor allem immer die Treppe anstelle des Fahrstuhls nutzen.

Aber auch auf der Arbeitsstelle sind viele Schritte möglich – versenden Sie beispielsweise keine E-Mails an Kollegen nebenan oder führen Sie untereinander keine Telefonate, sondern gehen Sie persönlich ins Nachbarbüro. Sie können z. B. auch den Gang zur Kaffeeküche mit dem Weg zum Kopierer etc. verbinden, denn jeder Schritt zählt. Die mittlerweile selbstverständliche Nutzung von Geräten wie Handy und Fernbedienungen bringen uns täglich um eine Wegstrecke von rund 400 Metern. Finden Sie einen aktiven Ausgleich dazu und legen Sie mindestens 10.000 Schritte am Tag zurück!

3.000 Schritte zusätzlich am Tag sind bei Beherzigung unserer Tipps schnell gemacht. Dieses Pensum erzielt Untersuchungen zufolge bereits Anpassungseffekte auf unser Herz-Kreislaufsystem und damit auch auf unseren Stoffwechsel. Neben einer allgemein gesteigerten Ausdauerleistungsfähigkeit können durch diese einfachen Maßnahmen selbst Cholesterin- und Blutdruckwerte positiv beeinflusst werden. Schon ein Fußmarsch von zehn Minuten bringt etwa 1.000 Schritte zusätzlich. Entsprechend sorgt ein halbstündiger Fußmarsch für 3.000 Schritte auf Ihrem Bewegungskonto. Eine genauere Einschätzung und Protokollierung des eigenen Bewegungsprofils liefern ein Schrittzähler oder eine gute App für Ihr Smartphone. Achten Sie in beiden Fällen auf Testergebnisse, da es hierbei große qualitative und natürlich auch preisliche Unterschiede gibt. Denken Sie immer daran: Jeder Schritt ist besser als keiner!

- Sollte Ihre Arbeitsstelle über mehrere Stockwerke verfügen, so bevorzugen Sie den WC-Bereich in der Etage über oder unter Ihnen!
- Längere Telefonate über das Handy oder über schnurlose Telefone können Sie auch im Treppenhaus oder in unmittelbarer Nähe Ihres Wohnortes im Freien tätigen.
- Auch innerhalb der Wohnung können Sie mit schnurlosen Geräten im Raum umhergehen statt im Sitzen zu telefonieren.
- Erledigen Sie kleinere Wege immer zu Fuß.



Dritter Mottotag: der Stehtag

An diesem Tag sollten regelmäßige Steh- und Gehphasen auf der Tagesordnung stehen. Das heißt natürlich nicht, dass Sitzen heute völlig tabu ist. Achten Sie darauf, pro Stunde immer etwa 15 Minuten zu stehen oder zu gehen. Alternativ können Sie auch mal eine reine Stehphase durch das aktive Sitzen auf einem Pezziball oder Swopper ersetzen. Dynamik heißt das Zauberwort! Denn die ständigen Belastungswechsel sind nicht nur eine Wohltat für Ihren Rücken, sondern auch für Ihren Stoffwechsel.

Integrieren Sie viele kleine Bewegungsaktivitäten in Ihren Tagesablauf. Sollten Sie einen Großteil des Tages im Sitzen verbringen, wäre es empfehlenswert, auf höhenverstellbare Tische zurückzugreifen. Auch am Abend sollte das Stehen noch zum Tagesmotto gehören! Bevor Sie es sich so richtig auf dem Sofa gemütlich machen, suchen Sie sich doch lieber eine Ecke – zur Not auch mit Blick zum Fernseher – in der Sie unsere Kräftigungsübungen oder auch ein kleines Dehnprogramm durchführen können. Um abends gut vom Alltag abschalten und auch in den Schlaf finden zu können, bieten sich auch Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Qi Gong, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation wunderbar an.

Ausdauertraining

Ein gezieltes Ausdauertraining macht Ihrem Stoffwechsel Beine und führt zu nachweislichen Anpassungserscheinungen im Organismus. Obwohl natürlich jeder noch so kleine Schritt muskuläre und teilweise auch stoffwechselbedingte Reaktionen nach sich zieht, wirken sich doch erst länger ausgeführte, also ausdauernde Belastungen weitreichender auf unser Stoffwechselgeschehen aus: So lassen sich u. a. deutliche Volumenzunahmen unserer Herz- und Lungenkapazität messen, eine höhere Durchblutung aller Organsysteme feststellen und insbesondere auch eine Zunahme an Fetten an der Energieumwandlung nachweisen.

Von nichts kommt bekanntlich nichts. Um von den positiven Effekten des Ausdauertrainings profitieren zu können, ist ein regelmäßiges Training mehrmals pro Woche unerlässlich. Der Belastungszeitraum sollte dabei 30 Minuten nicht unterschreiten. Außerdem muss die Intensität immer dem individuellen Trainingsstand angepasst werden. Fortgeschrittene sollten also eine andere Belastungsintensität des Trainings verfolgen als Anfänger. Wählen Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt und die Sie problemlos jederzeit trainieren können.



Die Top-5-Ausdauersportarten sind:

Laufen

Radfahren

Schwimmen

Walken oder Nordic Walking

Aqua-Fitness oder Aqua-Jogging

So gelingt Ihr Trainingsstart

Um die Vorteile des Ausdauertrainings auszunutzen, sollten Sie als Neueinsteiger einiges beachten. Besonders ab 35 Jahren empfiehlt sich vor Beginn des Trainings eine ärztliche Belastungsuntersuchung, um eventuelle Herz-Kreislaufkrankungen ausschließen zu können.

Setzen Sie sich zu Beginn des Trainings realistische Ziele: Ein erreichbares Ziel sollten z. B. mindestens drei Laufeinheiten pro Woche über 30 Minuten Dauer (ohne Pause) beinhalten. Ein regelmäßiges Training hilft Ihnen, die Motivation aufrecht zu erhalten und den inneren Schweinehund zu besiegen. Dann wird aus einem Pflichttermin schnell ein schönes Freizeitvergnügen. Schaffen Sie zu Beginn Ihrer Trainingsphase eine gewisse Grundlage, d. h. steigern Sie erst nach und nach den Umfang Ihrer Trainingsstrecke und erst im zweiten Schritt die Intensität.

Ihre Trainingsherzfrequenz

Der optimale Trainingsbereich lässt sich relativ präzise mithilfe der sogenannten Lagerström-Formel herleiten. Hierzu müssen Sie im Vorfeld lediglich Ihre Ruheherzfrequenz (Ruhe-HF) ermitteln. Die Ruhe-HF soll dabei am Morgen unmittelbar nach dem Erwachen und noch im Liegen gemessen werden. Sollten Sie kein elektronisches Pulsmessgerät zur Verfügung haben, können Sie die Messung mit ein wenig Übung auch manuell am Handgelenk durchführen. Ertasten Sie dafür mit Zeige- und Mittelfinger vom Daumenballen ausgehend das kleine Grübchen unterhalb am Handgelenk und erfühlen Sie, wo der Puls den Fingern leicht entgegenschlägt. Erfassen Sie nun die Anzahl der Pulsschläge in 15 Sekunden und multiplizieren Sie diese mit vier. Wiederholen Sie diesen Vorgang an drei aufeinanderfolgenden Tagen und ziehen Sie aus den Ergebnissen den Mittelwert.

Setzen Sie den Wert Ihres ermittelten Ruhepulses in folgende Gleichung ein und ermitteln Sie so Ihren individuellen Trainingspuls. Der Trainingspuls ist unmittelbar nach dem Training und vor der sich anschließenden Pause zu messen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren persönlichen Wert nicht überschreiten.



$$\text{Individueller Trainingspuls} = \text{RP} + (220 - \frac{2}{3} \text{LA} - \text{RP}) \times \text{FK}$$

Erläuterung

RP = Ruhepuls

LA = Lebensalter

Faktor 2/3 gilt für reine Ausdauersportarten wie Gehen, Laufen oder Schwimmen. Sportarten, die dem Kraftausdauertraining dienen, z. B. Rudern oder Radfahren, werden mit dem Faktor 3/4 multipliziert.

FK = Fitnesskategorie:

- Inaktive, Übergewichtige und gesundheitlich Vorbelastete wählen den Faktor 0,55
- Normalgewichtige, aber nicht trainierte Personen und fitnessambitionierte Senioren wählen den Faktor 0,6
- Gesunde Personen mit Vorerfahrungen im Ausdauerbereich (ca. zweimal Training/Woche) wählen den Faktor 0,65
- Sportler oder Leistungssportler (ca. viermal Training/Woche) wählen den Faktor 0,7
- Hochleistungs- und Berufssportler/Profis wählen den Faktor 0,75

Ein Beispiel

Sie sind 35 Jahre alt, haben einen Ruhepuls von 70, gehören zu den untrainierten Normalgewichtigen ohne Vorerfahrungen und möchten mit dem Laufen beginnen. Setzen Sie Ihre Werte in die Formel ein und berechnen Sie Ihren individuellen Trainingspuls:

70 plus (220 minus 2/3 mal 35 minus 70) mal 0,6

Erläuterung: 2/3 von 35 ergibt 23, also: 70 plus (220 minus 23 minus 70) mal 0,6

Erläuterung: der Klammerinhalt ergibt 127, also: 70 plus 127 mal 0,6
70 plus 76

146 ist Ihr persönlicher Wert

Die Atmung als Taktgeber

Eine weitere ganz leichte Hilfe zur Steuerung der Intensität Ihres Trainings bietet Ihnen Ihre Atmung. Generell sollten Sie beim Einstieg in das Training zunächst ganz normal und unverkrampft weiteratmen, sodass sich im Laufe der Zeit Ihr eigener Atemrhythmus einspielt. Untrainierte neigen häufig dazu, es zu schnell anzugehen, was zu einem vorschnellen Abbruch des Trainings führen kann. Für eine bestmögliche Aufnahme an Sauerstoff empfehlen wir, möglichst durch Nase und Mund zu atmen, also durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nach und nach sollte die Atmung verlängert werden. Auf einen Atemzug sollten bei Anfängern etwa acht Schritte kommen: vier beim Einatmen, vier beim Ausatmen. Geübtere Läufer bevorzugen meist den Atemwechsel nach jeweils drei Schritten, d.h. auf drei Schritte einatmen und auch auf drei Schritte ausatmen.



Für einen guten Trainingsstart

Nach einer Laufeinheit sollten Sie das Gefühl haben, noch viel weiter laufen zu können. Wenn Ihnen jedoch das Laufen für den Anfang zu anstrengend ist, bevorzugen Sie als Grundlagentraining lieber Gehformen wie Walking, Nordic Walking oder unser Spaziergeh-Programm. Dies sind ebenfalls gute Möglichkeiten, eine passable Ausdauergrundlage zu schaffen, die später dann den Einstieg ins Lauftraining erleichtert. Wenn Sie sich allerdings trotz schnellen Schrittes nach 60 Minuten Gehen immer noch vollkommen fit fühlen, ist es an der Zeit, den Schritt zum Laufen zu wagen.

Um auch hierbei sanft zu beginnen, kann es durchaus motivierend sein, sich zunächst einem leichten Intervalltraining zu unterziehen. Das heißt, Lauf- und Walkphasen wechseln sich kontinuierlich ab: Also zwei Minuten laufen, dann zwei Minuten walken und dann wieder zwei Minuten laufen. Steigern Sie nun allmählich die Laufzeiten und lassen Sie die Gehphasen mit zwei Minuten bestehen. Wenn Sie etwa bei zehnmütigen Laufphasen angekommen sind, können Sie nach und nach versuchen, die Gehphasen ganz wegzulassen.

Das übergeordnete Ziel für ein ganzheitliches und langfristiges Gesunderhaltungstraining ist: An mindestens drei Tagen pro Woche 30 bis 60 Minuten am Stück zu laufen. Um zu gewährleisten, dass Ihre Muskelkraftwerke noch mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden, belasten Sie sich dabei bitte immer getreu dem Motto: Laufen, ohne zu schnaufen! Nur dann ist gewährleistet, dass Sie auch Fette zur Energiebereitstellung mit verfeuern.



Tipps für Fortgeschrittene

Wenn Sie unter keinerlei gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, spricht als Fortgeschrittener aber auch nichts dagegen, an Tagen, an denen Sie sich besonders gut fühlen, sich zwischenzeitlich einmal richtig auszuworken. An diesen Tagen sollen Sie sogar einmal für eine kurze Zeit richtig aus der Puste kommen. Diese gezielten Herausforderungen kurbeln Ihren Kohlenhydratstoffwechsel in besonderem Maße an. Solche Phasen der Anstrengung setzen für Sie außerdem neue Reize, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Organismus und damit natürlich auch Ihren Stoffwechsel noch leistungsfähiger und widerstandsfähiger zu machen. Er wird damit zukünftig besser in der Lage sein, sich an wechselnde Belastungssituationen bestmöglich und flexibel anzupassen. Gehen Sie es an: Nicht nur Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken!

Bevor es nun losgeht, lassen Sie sich in einem Fachgeschäft bezüglich des richtigen Schuhwerks beraten. Achten Sie auf funktionelle Kleidung, die den anfallenden Schweiß rasch absorbiert und vor allem Ihren Rumpf trocken hält. So haben Sie selbst bei schlechtem Wetter keine Ausrede mehr.

Muskeltraining

Für Ihren regelmäßigen Muskel-Workout zu Hause:

Ohne Muskeln können die Kraftwerke des Körpers nicht auf Höchstleistung gehen. Denn die Muskulatur beeinflusst den Stoffwechsel maßgeblich: Mehr Muskelmasse bedeutet einen schnelleren Stoffwechsel.

Und falls Sie abnehmen möchten: Auch das wird nur mit genügend Muskeln nachhaltig gelingen. Je mehr Muskeln man zeitgleich einsetzt bzw. aktiviert, um so höher liegt auch der kalorische Umsatz bzw. die Stoffwechselleistung. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel Ihrer Muskeln untereinander gefördert und trägt so zum Schutz Ihrer Gelenke und einer verbesserten Körperwahrnehmung insgesamt bei.



Für Fortgeschrittene

Kniebeuge

Korrekt ausgeführt aktiviert diese Übung etwa 400 Muskeln und ist ein hervorragendes Training für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße werden etwa hüftbreit und leicht nach außen zeigend aufgestellt. Die Arme können wahlweise verschränkt über der Brust oder hinter dem Kopf gehalten werden. Letzteres fördert eine aktive, aufrechte Körperhaltung. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit leicht schräg nach unten gerichtetem Blick.

- Bei aufrechter Körperhaltung spannen Sie die Bauchmuskeln an und beugen mit der Einatmung langsam und konzentriert die Beine, wobei zuerst das Gesäß nach hinten geschoben wird, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollten.
- Beim Ausatmen strecken Sie die Beine ebenso langsam und konzentriert wieder bis in die Ausgangsstellung.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal. Nach einer kurzen Pause sollten Sie weitere zehn Wiederholungen anstreben.
- Wichtig: Bei jeglichen Knieproblemen sollten Sie die Knie nicht tiefer als 90 Grad beugen!
- **Variante für Fortgeschrittene:** Halten Sie während der Abwärts- und Aufwärtsbewegung die Arme in Verlängerung des Rumpfes nach vorne oben, um die Aktivität Ihrer unteren Rückenmuskeln zu erhöhen.



Für Fortgeschrittene

Liegestütz

Mit diesem Klassiker aktivieren Sie eine Vielzahl an Muskeln, da Sie Ihren gesamten Rumpf stabilisieren müssen und auf diese Weise aktiv zum Aufbau Ihrer gesamten Brust- und Schultermuskulatur beitragen. Achten Sie bitte darauf, während der gesamten Bewegung die Spannung im Rumpf beizubehalten (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen).

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und kreuzen Sie die Unterschenkel. Rutschen Sie mit beiden Händen nun noch ein klein wenig weiter nach vorne, so dass Sie nun beim zeitgleichen langsamen Beugen beider Arme das Gesäß in einer Linie mit dem Rumpf bis kurz vor dem Boden absenken können. Atmen Sie dabei ein.
- Beim Ausatmen drücken Sie sich langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Drücken Sie vor jeder Wiederholung erneut aus den Schultern nach, sodass Sie einen größtmöglichen Abstand zwischen Ohren und Schultern bilden.
- Absolvieren Sie fünf bis acht Wiederholungen, dann folgt nach einer kurzen Pause ein weiterer Durchgang.
- Für Einsteiger: Erleichtern Sie die Übung, indem Sie Ihre Unterschenkel nicht kreuzen und stattdessen einen Knie Liegestütz machen.
- **Variante für Fortgeschrittene:** Setzen Sie die Zehen aus dem Vierfüßlerstand nach hinten in Verlängerung des Rumpfes auf, bis Ihr Körper eine gerade Linie wie ein Brett bildet. Um nicht im unteren Rücken durchzuhängen, spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an.



Brücke

Die Brücke stärkt Ihren gesamten unteren Rücken, Ihr Gesäß und insbesondere Ihre Beintrückseiten. Durch ein bewusstes Auf- und Abrollen der einzelnen Wirbelsegmente erhalten und fördern Sie gleichzeitig die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Kommen Sie mit aufgestellten Beinen in die Rückenlage, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme liegen seitlich neben dem Körper oder werden vor der Brust gekreuzt.

- Atmen Sie einmal tief ein. Bringen Sie mit der Ausatmung Ihre Lendenwirbelsäule zum Boden und schälen Sie sich Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblattspitzen hoch, so dass Ihre Oberschenkel und Ihr Rumpf eine Diagonale bilden.
- Halten Sie diese Position für einige Atemzüge und senken Sie dann zuerst die oberen Brustwirbel, dann alle anderen langsam bis in die Ausgangsposition ab.
- Wiederholen Sie dies acht bis zwölf Mal in zwei bis drei Durchgängen.
- **Variante für Fortgeschrittene:** Strecken Sie, wenn Sie die Brückenposition erreicht haben, ein Bein aus, sodass die Diagonale durch Ihren Unterschenkel verlängert wird. Halten Sie diese Position zehn Sekunden und wechseln Sie dann das Bein. Bevor Sie das andere Bein nehmen, können Sie auch erst einmal wieder zur Matte abrollen und dann mit der nächsten Wiederholung die Beinseite wechseln.



Für Fortgeschrittene

Seitstütz mit und ohne Rotation

Kaum eine Übung trägt besser zur Kräftigung der tiefen und besonders der schrägen Bauchmuskeln bei. Durch das Abstützen der Arme ist eine Vielzahl an stoffwechselaktiven Muskeln beteiligt. Begeben Sie sich auf eine Seite und beugen Sie Ihre Beine im rechten Winkel nach hinten an, sodass nur Kopf, Oberkörper und Oberschenkel auf einer Linie sind.

- Der Unterarm wird nun aufgestützt, sodass sich der Ellbogen unterhalb der Schulter befindet. Der obere Arm liegt locker auf der Seite des oberen Oberschenkels oder wird vor dem Rumpf leicht aufgestützt.
- Mit dem Ausatmen spannen Sie Ihren Bauch an und drücken Ihren Rumpf und Ihren unteren Oberschenkel hoch, bis der untere Oberschenkel und die untere Flanke eine Gerade bilden. Wichtig: Knicken Sie nicht im Schultergelenk ein, sondern drücken Sie sich durchgängig aus der Schulter in die Streckung (größtmöglicher Abstand zwischen Ohr und Schulter).



Für Fortgeschrittene

- Beim Einatmen senken Sie den Rumpf wieder ab – aber nur bis kurz über dem Boden.
- Mit der nächsten Ausatmung drücken Sie sich wieder hoch.
- Machen Sie auf jeder Seite acht Wiederholungen.
- **Variante für Fortgeschrittene:** Bringen Sie den oberen, freien Arm in die Streckung nach oben und tauchen Sie dann am höchsten Punkt der Bewegung einmal unter ihrem Stützarm ein wenig hindurch, bevor Sie den Rumpf wieder in Richtung Boden absenken. Wichtig: Während der Rotation bleiben beide Hüftknochen übereinander.

Hacker

Der Hacker spricht vor allem die tiefen Rückenmuskeln an, die zum Schutz des Rumpfes unerlässlich sind.

- Sie kommen in den hüftbreiten Stand und heben die Arme im rechten Winkel gebeugt dicht neben dem Körper an. Die Finger sind gestreckt.
- Spannen Sie in dieser Position zunächst Ihren Bauch an und führen Sie dann schnelle, kleine, hackende Hoch-Tief-Bewegungen mit den Unterarmen aus.
- Führen Sie diese Bewegungen über 30 bis 60 Sekunden aus und machen davon drei Durchgänge.
- **Variante für Fortgeschrittene:** Strecken Sie Ihre Arme mit gestreckten Fingern nach vorne in Schulterhöhe aus, bringen Sie den Oberkörper in eine ganz leichte Vorlage und beugen Sie die Knie. Jetzt hacken Sie wieder, ohne den Rumpf mitzubewegen.



Für Fortgeschrittene

Crunch

Ohne eine gezielte Aufrollbewegung des Oberkörpers wird es Ihnen nicht gelingen, alle Anteile der Bauchmuskulatur in ausreichendem Maße zu kräftigen und so in Verbindung mit einer guten Rückenmuskulatur für einen Schutz des Rumpfes zu sorgen.

- Kommen Sie in die Rückenlage und stellen Sie die Füße so auf, dass Ihre Beine im Knie rechtwinklig gebeugt sind. Die Fersen drücken in den Boden, die Zehenspitzen sind angezogen. Die Arme liegen entspannt rechts und links neben dem Körper.
- Heben Sie nun den Kopf und die Arme mit der Ausatmung leicht an und rollen Sie den Kopf und die Schulterblätter langsam vom Boden ab. Den Kopf halten Sie in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Hände bewegen sich dabei knapp über dem Boden in Richtung der Füße.
- Halten Sie einen Atemzug am höchsten Punkt inne, bevor Sie mit der Einatmung wieder langsam in Richtung Boden abrollen, aber ohne den Kopf, die Schulterblätter und die Arme komplett auf dem Boden abzulegen.
- Wiederholen Sie dies in ein bis zwei Serien mit etwa 12 bis 15 Wiederholungen.
- **Variante für Fortgeschrittene:** Bringen Sie die Beine in einen 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel und heben Sie beide Beine in dieser Position ab, so dass sich die Unterschenkel parallel zum Boden befinden und führen Sie die Bewegung wie oben beschrieben durch. Zusätzlich können Sie im höchsten Punkt der Bewegung nun die Beine langsam vom Körper wegstrecken und, wenn Sie möchten, gleichzeitig beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten führen. Dabei müssen Sie den Bauchnabel nach innen ziehen, damit die Lendenwirbelsäule nicht extrem weit vom Boden abhebt (Hohlkreuz). Mit der Einatmung führen Sie die Hände an die Knie. Beim Ausatmen bewegen Sie die Beine und Hände wieder vom Körperzentrum weg und strecken sie aus. Davon genügen pro Durchgang zehn Wiederholungen.



Für Fortgeschrittene

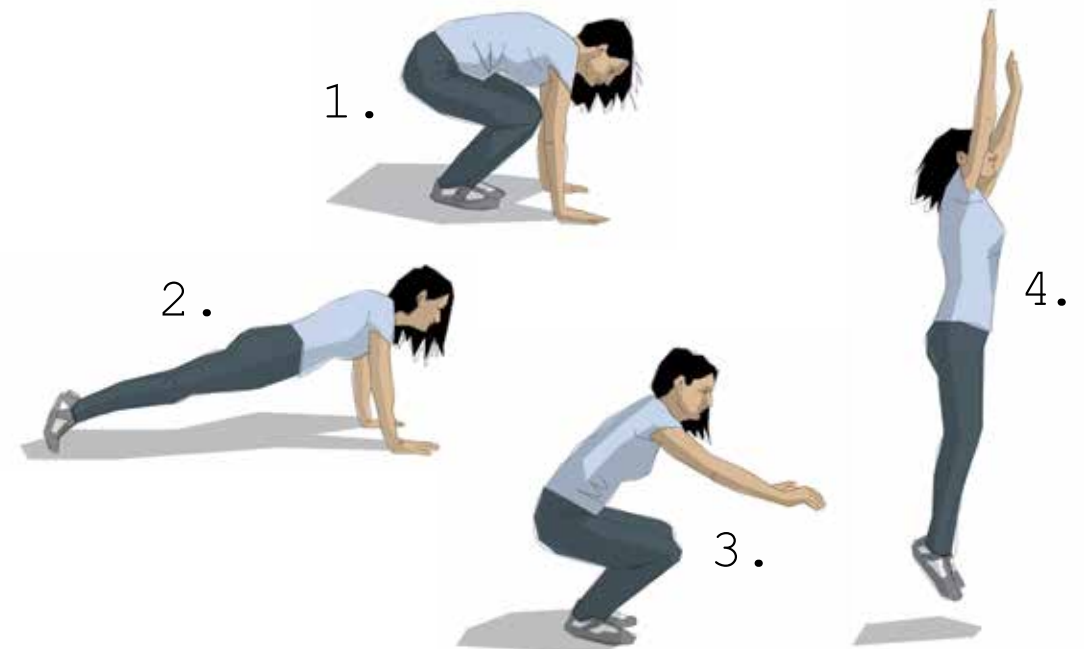
Und hier noch eine Top-Übung für Könner:

Burpees

Die Burpees sind eine Übung, die besonders für Fortgeschrittene geeignet ist. Dazu sollten Sie die vorherigen Übungen schon gut beherrschen, denn Burpees fordern eine hohe Konzentration bei der Ausführung. Die Übung führt zu einer besonders hohen Aktivierung Ihres Stoffwechsels.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit.
- Begeben Sie sich wie bei einer Kniebeuge in die Hocke und stützen Sie sich dann mit den Händen vor dem Körper auf dem Boden ab.

- Mit einer sprunghaften Bewegung bringen Sie dann Ihre Füße „blitzschnell“ nach hinten in die Liegestützausgangsstellung.
- Machen Sie nun einen Liegestütz und springen Sie aus dieser Position wieder in die tiefe Hocke.
- Mit einem weiteren Sprung kommen Sie wieder in die aufrechte Ausgangsposition und klatschen einmal mit den Händen über dem Kopf, bevor Sie wieder in den hüftbreiten Stand kommen.



pronova BKK
67058 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138–4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391–4911