

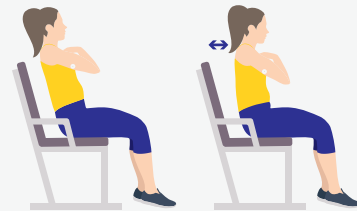
ARMMUSKULATUR

So kräftigen Sie Ihre Armmuskulatur:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Armlehnen. Stellen Sie dabei Ihre Füße mit der gesamten Sohle auf den Boden und winkeln Sie Ihre Knie im 90 Grad Winkel an. Richten Sie dann Ihren Oberkörper auf und legen Sie Ihre Hände auf die Armlehne oder den Sitz. Drücken Sie sich jetzt mit den Armen nach oben, sodass Ihr Po die Sitzfläche nicht mehr berührt. Senken Sie sich langsam wieder ab.

BAUCHMUSKULATUR

Um die Bauchmuskulatur zu trainieren, setzen Sie sich auf den vorderen Rand der Sitzfläche, die Arme sind überkreuzt und die Hände liegen auf den Schultern ab. Spannen Sie jetzt den Bauch an. Lassen Sie den Oberkörper etwas sinken und richte ihn dann wieder auf.



BEINMUSKULATUR

Sie kommen gerade vom Einkaufen? Bevor Sie Ihre Einkäufe auspacken, kräftigen Sie noch schnell Ihre Beinmuskulatur. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf, beugen Sie Knie und Hüfte, dabei neigt sich Ihr Oberkörper nach vorne.

Heben Sie jetzt Ihre Einkaufstasche (oder einen anderen schweren Gegenstand) aus den Beinen heraus an, indem Sie die Beine strecken und den Oberkörper wieder aufrichten. Wichtig: Halten Sie das Gewicht nah am Körper und den Rücken während der ganzen Übung gerade.



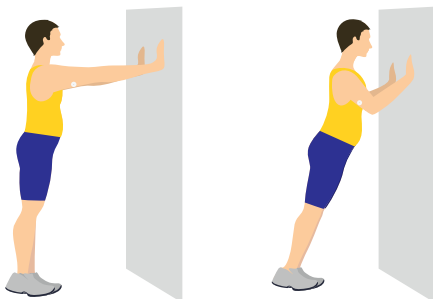
RÜCKENMUSKULATUR

Im Sitzen können Sie auch etwas für Ihre Rückenmuskulatur tun. Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche, richten Sie sich auf und beugen Sie die Ellenbogen im rechten Winkel an. Halten Sie die Arme dabei nah am Oberkörper. Machen Sie mit den Unterarmen schnelle, kurze „Hackbewegungen“.



OBERKÖRPER

Um Brust-, Schulter- und Armmuskulatur zu stärken, brauchen Sie nicht mehr als eine Wand. Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein, etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Setzen Sie die Hände auf der Höhe der Schultern an der Wand auf. Winkeln Sie die Ellenbogen an und verlagern Sie den Körper so weit nach vorne, wie Sie die Körperspannung halten können. Schieben Sie sich dann langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung.



TREPPENSTEIGEN

Nicht nur für die Ausdauer ist es besser, die Treppe anstatt des Aufzugs oder der Rolltreppe zu nehmen. Aber das Treppensteigen stärkt auch Ihre Beinmuskulatur.

Um diese Alltagsaktivität noch etwas sportlicher gestalten, nehmen Sie einfach zwei Stufen auf einmal oder gehen Sie die Treppe seitlich hoch.

