

10 TIPPS, WIE SIE MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN



1 Auf dem Weg zur Arbeit: Lässt es sich einrichten, dass Sie mit dem Fahrrad fahren? Könnten Sie nicht, wenn Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, zum Bahnhof oder zur Haltestelle gehen? Und können Sie nicht immer eine Station früher aussteigen?

2 Gehen Sie, wann immer es geht, Treppen, statt Lift oder Rolltreppe zu nehmen. Kein Treppenwitz: Treppegehen ist das beste Workout, das Sie sich antun können. Auf natürliche Weise werden Herz und Kreislauf trainiert, besonders aber die Bein- und Gesäßmuskulatur.

3 Stehen Sie zwischendurch immer mal auf, vertreten Sie sich Ihre Beine. Wippen Sie auf Ihren Zehen.

4 Verzichten Sie, wenn Sie Besorgungen (Bäcker, Post, Bank, Einkaufen) machen müssen oder ins Fitness-Studio wollen, aufs Auto – wenn es geht. Sparen Sie sich die Parkplatzsucherei. Gehen Sie zu Fuß. Oder nehmen Sie doch wenigstens das Fahrrad.

5 Kultivieren Sie im Büro Management by Walking Around: Besuchen Sie doch die Kollegen, mit

denen Sie etwas besprechen wollen, statt mit ihnen zu telefonieren. Nehmen Sie auch hier immer die Treppen statt den Lift. Gehen Sie freiwillig Umwege, wenn Sie zum Kaffeeautomaten, Kopierer oder aufs Klo müssen.

6 Stehen und gehen Sie beim Telefonieren. Damit schlagen sie mehrere Fliegen mit einer Klappe. Erstens können Sie, wenn Sie nicht stur und schief am Platz kleben, klarer denken. Zweitens können Sie zusätzlich besser gestikulieren. Der Gesprächspartner sieht das zwar nicht, aber trotzdem: Ihre Gestik und intensive Körpersprache macht freier und fördert die Überzeugungskraft.

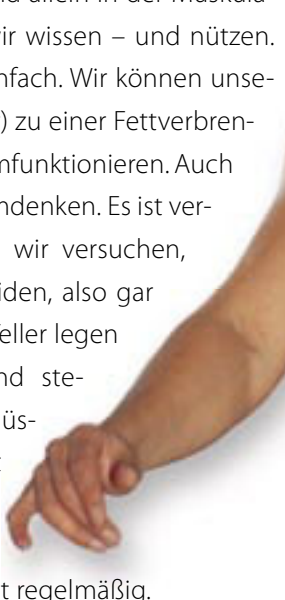
7 Nutzen Sie die Mittagspause zu einem Spaziergang. Wenn Sie keinen Park in Ihrer Nähe haben, gehen Sie wenigstens um den Block. Verabreden Sie sich im Bistro oder Restaurant, das zu Fuß 10 Minuten vom Büro entfernt ist.

8 Machen Sie, wenn Sie in eine fremde City besuchen, eine Stadtbesichtigung – aber zu Fuß. Sie werden bestimmt auch mehr sehen, Ihnen wird mehr auffallen als bei einer Stadtrundfahrt, Sie werden mehr involviert sein und letztlich auch mehr davon haben – wenn Sie sich eine Stadt mal Schritt für Schritt erlaufen.

9 Gehen Sie zwischendurch mal ein paar Minuten in höherem Tempo. Das wäre dann Walking. Dadurch wird auf simple Weise der ganze Körper trainiert. Betonter Armeinsatz steigert den Puls um 10 bis 15 Schläge / pro Minute.

10 Schaffen Sie sich einen Hund an. Jeder Hund sollte jeden Tag mindestens dreimal Gassi gehen.

Bewegung hat einen Nebeneffekt, der inzwischen für viele Hauptgrund geworden ist, sich zu bewegen: Denn Bewegung ist der Zündfunke für den Stoffwechsel. Nur durch Bewegung verbrennt Fett. Nein, Fett kann nicht im Knochen verbrennen, auch nicht im Gehirn oder in der Leber – Fett verbrennt einzig und allein in der Muskulatur. Das müssen wir wissen – und nützen. Aber wie? Ganz einfach. Wir können unseren Körper (wieder) zu einer Fettverbrennungsmaschine umfunktionieren. Auch hier müssen wir umdenken. Es ist verdammthart, wenn wir versuchen, Fett nur zu vermeiden, also gar nicht erst auf den Teller legen oder in den Mund stecken. Nein, wir müssen vor allem Fett verbrennen. Möglichst viel. Möglichst oft. Möglichst regelmäßig.



WIR VERBRENNEN FETT, wenn wir uns ganz leicht, ganz locker bewegen, wenn der Muskel dabei mit reichlich Sauerstoff versorgt wird (aerober Bereich). Denn nur bei Sauerstoffüberschuss bilden sich Millionen jener fettverbrennenden Enzyme. Die Voraussetzung: Wir müssen die Belastung richtig dosieren. Was richtig ist, sagt die Herzfrequenz, der Trainingspuls. Im Normalfall können Sie sich nach fol-

gender Faustregel richten: $220 - \text{Lebensalter}$ ergibt den Maximalpuls. (bei Fitnessanfängern oder älteren Menschen sollte man jedoch die Formel $200 - \text{Lebensalter}$ wählen) Von dieser Marke sollten Sie 65 Prozent erreichen, damit das Training etwas bringt, und höchstens 85 Prozent, damit Sie sich nicht überlasten.

Wenn wir aber außer Atem geraten, also in den anaeroben Bereich kommen – geht der Körper ein Sauerstoffdefizit ein. Er schaltet automatisch von

Fett- auf Zuckerverbrennung um. Tatsächlich reicht es schon aus, wenn Sie täglich durch sportives Tun wenigstens 150 Kalorien verbrennen. Wie lange Sie sich bewegen sollten, hängt von der Intensität (mehr Krafteinsatz, weniger Zeit) und Frequenz (weniger Kraft, dich! mehr Zeit) ab. Eine Viertelstunde Treppensteigen oder Schneeschaukeln haben die gleiche Wirkung wie 30 Minuten Volleyball.

- Welche Form der Bewegung Sie wählen, hängt natürlich von der Vorliebe für gewisse Sportarten ab. Vor allem aber sollte die körperliche Verfassung eine entscheidende Rolle spielen.
- Wer zum Beispiel (noch) stark übergewichtig ist, sollte (noch) nicht laufen, sondern mit Walking beginnen.
- Wer zu Rückenschmerzen neigt, sollte aufs Radfahren verzichten und zunächst seine Bauchmuskeln stärken.
- Wer Knieprobleme hat, sollte Stop-and-Go-Sportarten wie Squash meiden, stattdessen lieber Schwimmtraining machen. Wir modernen Freizeitmenschen müssen umdenken und lernen, einen Teil der gewonnenen Zeit freiwillig für Bewegung und körperliche Fitness aufzuwenden.

Tägliche Bewegung sollte genauso selbstverständlich sein wie Zähneputzen. Zähneputzen ist kein besonders großer Spaß, aber es ist notwendig und gut für die Gesundheit. Keiner von uns denkt mehr darüber nach, ob er wirklich seine Zähneputzen soll – wir machen es einfach. So sollte das auch mit dem Bewegen sein – Just do it!



MIT WENIG AUFWAND IMMER IN SCHUSS BLEIBEN

Der Power-Circle: 20 Knackige Minuten



DAS LEBEN ist schön – kompliziert ... Stimmt, es ist nicht leicht, alles unter einen Hut zu kriegen – und dann noch regelmäßig trainieren. Oft sind die Tage ohnehin schon vollgepackt: mit Routine-Aufgaben, mit Terminen und Verpflichtungen, dazu noch der Job und der Partner oder die Familie. So wenig Zeit ... Was heißt hier wenig Zeit? Viele denken jetzt vielleicht: Ich habe eigentlich gar keine Zeit!

MEIN KÖRPER IST MEIN KAPITAL. WÄRE DOCH DUMM, SICH DARUM NICHT ZU KÜMMERN. DAS KOSTET TÄGLICH NICHT MAL EINE HALBE STUNDE – SO VIEL ZEIT MUSS SEIN.

Bei aller Liebe, aber wie soll ich in meinem vollgepackten Tag denn auch noch ein Fitness-Programm unterbringen, wenigstens das Nötigste? Keine Ausreden, es geht.

OLIVER hat für mich den so genannten Power-Circle entwickelt, eine moderne Form des Zirkel-Trainings, das manche vielleicht aus der Schule kennen. Da stand der Sportlehrer mit der Pfeife. Alle 30 Sekunden ein

Pfiff und die Schüler mussten eine neue Station anlaufen: Ein Seil hochhangeln, mit dem Medizinball gegen die Wand werfen; vom Kasten springen; Liegestütz; Seilspringen; Linien laufen, über die Bank springen. Boxer favorisieren dieses Training noch heute – als Vorbereitung für ihre Intensivbelastung im Ring. Mit dem Zirkel-Training kommt man schnell in den sauren Bereich.

KEINE BANGE, unser Power-Circle ist keine Quälerei. Aber er ist ein komplettes Trainingsprogramm, das sich mit geringem Aufwand – in nur 20 bis 30 Minuten – durchziehen lässt. Das sollte sich für Sie doch machen lassen – ganz leicht. Sie brauchen keine Geräte. Sie brauchen nur ein bißchen Platz in irgendeinem Raum, in dem es nicht zu kühl ist. Sie können den Power-Circle also überall absolvieren, auch wenn Sie auf Reisen sind. Zweimal pro Woche wäre ideal. Also bitte keine Ausreden. Wäre doch schade, wenn Ihr schönes Fitness-Fundament, an dem Sie mühsam gearbeitet haben, wieder in sich zusammenfallen würde. Mit dem Power-Circle können Sie Ihre Form wunderbar halten. Apropos Form: Schauen wir nicht alle ein bisschen bewundernd auf die schönen Formen, mit denen Sportlerinnen und Sportler stolz durch die Welt laufen? Das Geheimnis dahinter ist ganz simpel: Schöne Formen sind nichts weiter als das Resultat von schön geformten Muskeln unter der Haut. Und

Muskeln werden nur durch regelmäßiges Training wunderbar fest. Sie müssen nicht unbedingt größer werden, aber eben wohlgeformt und straff. Dazu ist kein großer Aufwand nötig, aber eben regelmäßiges Training. Zum Beispiel mit unseren Power-Circle-Übungen.

WIE FUNKTIONIERT DER POWER-CIRCLE?

Bei den Übungen sind keine Geräte notwendig. Die Übungen sind auf jene Muskelgruppen zugeschnitten, auf die es Ihnen sicher besonders ankommt:

- **BAUCH**
- **BEINE**
- **PO**
- **BRUST**

Die Übungen werden der Reihe nach hintereinander ausgeführt, ohne Pause zwischen den einzelnen Übungen. Sie werden merken: Der Power-Circle – das 79 ist ein sehr intensives Training. Der Kreislauf wird enorm gefordert. Sie werden dabei ganz schön aus der Puste kommen, Sie bewegen sich sogar an der Grenze zum anaeroben Bereich. Aber das ist gar nicht negativ, denn diese Belastung ist nur sehr kurz.

- Gehen Sie ohne Hektik eine Übung nach der anderen durch
- Machen Sie erst nach einem kompletten Durchlauf eine Pause (etwa eineinhalb bis zwei Minuten)

- Hängen Sie, je nach Lust und Zeit, noch ein, zwei oder drei Durchläufe ran

Die Reihenfolge der Übungen ist so gewählt, dass jeder Muskel, der gerade drangewesen ist, sich nun erholen kann, wäh-

rend ein andere die Arbeit tut. Es entstehen also keine echten Pausen, Sie nutzen Ihre Trainingszeit optimal aus. Ein Durchlauf dauert etwa zehn Minuten. Wenn Sie drei Durchläufe machen, ist sogar die Ausdauer-Komponente mit erfüllt.

Was Sie beim Power-Circle beachten sollten

- Zuerst aufwärmen: Bringen Sie sich eine Minute lang mit Hampelmännern in Schwung
- Danach 30 Sekunden lang Liegestütze gegen die Wand.
- Dann eventuell die Schulter und Hüftgelenke durch größtmögliches Kreisen vorwärmen.
- Schließlich Rumpfrecken nach beiden Seiten.
- Führen Sie jede der acht Power-Circle-Übungen präzise aus
- Konzentrieren Sie sich ganz auf das, was Sie gerade tun
- Atmen Sie rhythmisch zu den Übungen
- Machen Sie sich bewusst, wozu jede Übung gut ist und spüren Sie nach
- Cool-down: zum Schluss noch ein paar Stretching-Übungen

5. Holzhacken im Liegen

- **WIE GEHT'S:** Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt. Jetzt mit beiden gestreckten Armen von weit über den Kopf zum gegenüber liegenden Knie ziehen.
- **WO FÜR IST ES GUT:** Kräftigt die schrägen Bauchmuskeln, die wiederum die Rückenmuskulatur unterstützen.
- **WORAUF KOMMT ES AN:** Aus der vollen Streckung kommen. Das Becken bleibt immer am Boden. Der Blick folgt immer der Phantasie-Axt.
- **WIE OFT:** Jede Seite 15-mal

