

Ich warte nicht, ich trainiere!

Beim Kochen, Zähneputzen und in jeder Warteschlange bietet sich eine günstige und kostenlose Gelegenheit unsere Po- und Bauchmuskeln zu trainieren. Nutzen Sie künftig immer und überall das Waschbecken, den Einkaufswagen und die Ampel als Trainingsgerät!

Übung 1: Bauch – Po – Kombi

- 1) Stellen Sie sich hüftbreit hin.
- 2) Ihre Füße zeigen gerade nach vorne.
- 3) Beugen Sie Ihre Knie leicht.
- 4) Jetzt spannen Sie Ihren Po und Bauchmuskeln fest an.
- 5) Halten Sie diese für ein paar Sekunden. Locker lassen und wieder anspannen.
- 6) Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie möglich, egal wo Sie gerade stehen!



Übung 2: Gleichgewicht

Die Warteschlange ist viel zu lange – super!! Nutzen Sie diese Zeit um Ihr Gleichgewicht zu trainieren, sowie Ihre Hüftmuskulatur zu kräftigen.

- 1) Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und beugen Sie dieses leicht im Kniegelenk.
- 2) Heben Sie nun Ihr zweites Bein an, ihr Fuß zeigt nach hinten und versuchen Sie diese Position so lange wie möglich zu halten.
- 3) Bein wechseln.

Übung 3: Herausforderung – Zehenstand

S-Bahn oder U-Bahn bietet zusätzlich einige Wackler für Fortgeschrittene. Seien Sie dabei aber vorsichtig und behalten Sie immer eine Abstützmöglichkeit im Auge.

- 1) Rollen Sie Ihren Fuß von der Ferse Richtung Zehen ab und versuchen dann den Zehenstand einzunehmen.
- 2) Bleiben Sie für ein paar Sekunden stehen und rollen Sie sich dann wieder zurück zur Ferse.
- 3) Jetzt verharren Sie in dieser Position kurz – Fersenstand – und rollen dann wieder langsam über den Fuß zu den Zehen.
- 4) Falls Sie von den Mitfahren komisch bäugt werden fordern Sie diese zum Mitmachen auf ;-)

Übung 4: Füße widerbeleben – gerne zuhause ;-)

Dafür benötigen Sie idealerweise einen Faszienball und/oder eine Faszienrolle. Haben Sie keine zur Hand, dann beginnen Sie mit einem harten Tennisball und/oder einem Teigroller.

- 1) Stellen Sie sich auf den Ball oder die Rolle und verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Fuß.
- 2) Rollen Sie nun langsam den ganzen Fuß aus. Wenn Sie eine Stelle spüren, wo es unangenehm ist, dann verweilen Sie dort kurz und massieren diese Stelle mit kleinen Kreis- und Druckbewegungen aus. Zum Schluss noch mal kräftig ausrollen. Jeden Fuß ca. 2 min. behandeln.

Das ZEPsport Team wünscht viel Spaß beim Trainieren ☺