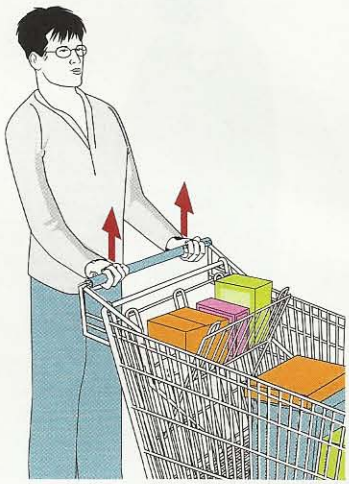
BREITMACHER

Schöne Arme? Gibt's im Supermarkt: Hände fest um den Griff und Arme auseinanderdrücken (oder zusammen)

WECHSELDRUCK

Da darf die Schlange vor der Kasse ruhig lang sein: Arme abwechselnd nach oben und unten drücken



WAGENHEBER

Wirkt besonders beim Großeinkauf: den vollgepackten Wagen anheben. Beckenboden ruhig mit anspannen

SCHULTERROLLER

Vor der Ampel mal eben mit den Schultern kreisen: Das freut die angespannte Nackenmuskulatur

FINGERHAKELN

So gewinnen Sie immer: Hände zusammenpressen stärkt die Brustmuskulatur. Auseinanderziehen kräftigt den Rücken

BEINDRÜCKER

Oberschenkel nach außen drücken. Mit den Händen dagegenhalten. Zwischendurch ein wenig Hula-Hoop im Sitzen

Noch viele weitere Übungen finden Sie im Buch unserer Autoren Gert und Marlén von Kunhardt: „Keine Zeit und trotzdem fit", Campus Verlag, 2007, 151 Seiten, 17,90 Euro

SCHUHBINDER

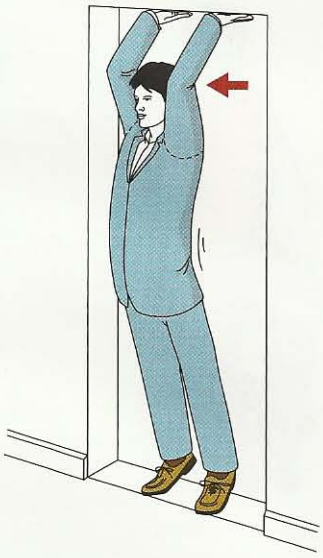
Setzen? Bloß nicht! Das Knie an die Brust und eine schöne Schleife binden – das schult die Koordination

KOPFWÄSCHE

Warum mit den Fingern das Shampoo verteilen? Lieber andersrum: Der Kopf rotiert, die Hände ruhen sich aus

STORCH

Hoch das Bein! Beim Anziehen und Hemdzuknöpfen – das kräftigt den Körper und trainiert die Balance



TÜRSTRECKER

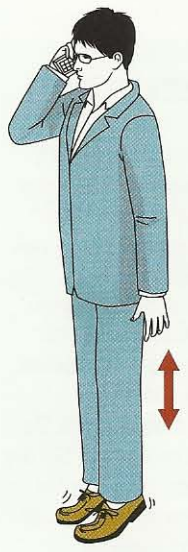
Ah, tut das gut: eben mal beim Kollegen gegenüber reinschauen und dabei im Türrahmen dehnen

RAD-ZERRER

Das Steuer fünf Sekunden drücken, dann auseinanderziehen. Fördert die Muskelbalance, hilft bei Frust im Stau

PO-PRESSE

Im Beruf muss man ja öfter bestimmte Körperteile zusammenkneifen. Gut so: Das trainiert den Gluteus maximus



ZEHENWIPPER

Schon wieder ein Anruf! Wippen während des Telefonierens setzt die Venenpumpe in Gang und kräftigt die Waden

KORB-LUPFER

Gar nicht so einfach: Um den Papierkorb mit den Füßen anzuheben, müssen die Bauchmuskeln ordentlich ackern

SKIHOCKE

Beim Zähneputzen in die Knie gehen wie bei einem Abfahrtslauf – das stärkt nebenbei die Oberschenkelmuskulatur

SPORT VOR ORT

Zu viel zu tun, um auch noch zu trainieren? Mit ein paar simplen Tricks und Ideen ist es ganz leicht, sich die nötige Bewegung nebenbei zu verschaffen – beim Einkaufen oder im Büro. Anregungen für schnelle und zugleich wirksame Übungen für Vielbeschäftigte

VON **Gert und Marlén von Kunhardt** UND **Jörg Dommel** (ILLUSTRATIONEN)

Nr. 4/2011 | Deutschland € 6,50
7,50 € ÖSTERREICH / 12,00 SFR. SCHWEIZ / 7,50 € BENELUX / 8,50 € FRANKREICH / 8,50 € ITALIEN
8,50 € SPANIEN / 8,50 € PORTUGAL (CONT.) / 8,50 € GRIECHENLAND / 90,00 NOK NORWEGEN

Gesund leben

4/2011

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

DOSSIER
Tinnitus
Ursachen, Diagnose, neue Therapien

Mehr Kraft
Mehr Selbstbewusstsein
Ein rundum besseres Lebensgefühl

Lust auf Bewegung

Wie Sie ohne großen Aufwand fit werden

Eckart von Hirschhausen
Raus aufs Land? Glückwunsch!

FORSCHUNG
Die heilende Kraft der Bewegung

SPORT FÜR FAULE
Die neue Nebenbei-Fitness

GENUSS
Was der Wok so alles kann