

## Keine Zeit für Sport! Oder doch?

Der Tag war anstrengend, draussen stürmt es oder es ist schon dunkel. Anstatt die tägliche Bewegung zu streichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, Zuhause aktiv zu werden. Die Ideen eignen sich auch als Ergänzung zu bestehenden, regelmässigen Trainings.

### App "7 min Workout"

So gehts:

Das Programm besteht aus zwölf Basisübungen, ganz ohne Geräte. Man braucht nur das eigene Körpergewicht. Jeder Move wird 30 Sekunden lang durchgeführt. Danach folgen 10 Sekunden Pause. Es gibt Video und Textbeschreibung dazu.

Das bringt:

Sieben Minuten pro Tag reichen (man darf aber auch den Zirkel wiederholen, also zweimal durchführen), um Muskeln aufzubauen und den Körper zu definieren. Geht man mit dem Workout bis an die Grenze, hat man den Effekt von fast einer Stunde Training.

Das kostet es:

Je nach Smartphones/Tablet, kostenlos oder bis zu 3 Franken (iTunes, google play).

### Seilspringen

So gehts:

Springseil aus dem Keller holen, Sportkleidung und Turnschuhe anziehen, Stühle im Wohnzimmer zur Seite schieben und los gehts. Körperhaltung: Arme eng am Körper, aus dem Handgelenk heraus schwingen, Knie immer leicht gebeugt zum Abfedern der Gelenke. Sprünge nur so hoch, dass das Seil gerade unter den Füßen durchpasst. Variation der Sprünge von rechts nach links, rückwärts oder auf einem Bein.

Das bringt:

Erhöht die Ausdauer, strafft den Körper und verbrennt 200 Kalorien in zehn Minuten.

Das kostet es:

Falls nicht umsonst im Keller, gibt es Springseile zu kaufen z.B. bei Sport XX, ab 9.90 Franken.

### Youtube

Bei Youtube kann man verschiedenste Videos herunterladen und mitturnen. Einfach Schlagwörter zur Lieblingssportart eingeben, wie Zumba, Pilates, Hip hop, Yoga und vieles mehr. Zum Beispiel zeigt die Personaltrainerin Jessica Smith in ihrem Youtube-Kanal "jessicasmithtv" kurze, knackige Programme für jede Körperpartie. In ihrer Playlist "10min Workouts oder weniger" gibt es über 50 Videos.

Das bringt:

Jede Menge Motivation und man kann immer und überall trainieren, denn das Handy ist ja auch immer dabei ob in den Ferien, Zuhause oder bei Freunden.

Das kostet es:

Kostenlos.

Viel Spass!