

BEWEGEN,  
BEWEGEN,  
BEWEGEN!

## WIE BEWEGUNG DEN BLUTDRUCK BEEINFLUSST!

### FÜNF TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Dein BMI rät zu mehr Bewegung und du würdest ja eigentlich gerne mehr Sport machen, aber findest einfach nicht die Zeit dazu? Immer wieder kommt etwas dazwischen, wenn du deine guten Vorsätze in die Realität umsetzen willst? Dann werden dir die folgenden Tipps sicher weiterhelfen, denn sie verraten dir, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringst – ohne zusätzlichen Zeitaufwand und ganz nebenbei.



#### 1. MORGENS IM BETT

Recke und strecke dich erst einmal ausgiebig, wenn der Wecker geklingelt hat. Mache deine Arme und Beine richtig lang und bewege deine Hände und Finger. Spanne alle Muskeln in den Armen und Beinen an, halte die Spannung kurz und lasse sie dann wieder los. Wiederhole dies einige Male.



#### 2. BEIM ZÄHNEPUTZEN

Nutze die Zeit, um etwas für deine Beinmuskulatur zu tun: Stelle dich zum Beispiel dabei auf nur ein Bein – das trainiert die Tiefenmuskulatur. Oder stelle dich mit gespreizten Beinen hin und verlagere das Gewicht von einem Bein auf das andere. Rolle dabei die Füße abwechselnd von den Zehenspitzen über die Ferse ab und wieder zurück.



#### 3. AUF DEM WEG NACH OBEN

Treppensteigen bringt den Kreislauf in Schwung. Lasse daher Rolltreppe oder Lift ruhig mal links liegen und gönne deinem Körper etwas Bewegung. Dein Büro liegt aber im achten Stock und du kannst unmöglich bis dahin laufen? Dann gehe doch einfach nur die ersten vier Etagen und nehme von dort den Lift.



#### 4. BEIM FERNSEHEN

Fernsehen verführt zum Faulenzen. Nutze daher doch einfach die langen Werbepausen, um aufzustehen und dich zu strecken, ein paar Sportübungen zu machen, oder gehe einfach mal auf Zehenspitzen zur Toilette. Alles, was deine Muskeln aktiviert und den Puls etwas schneller schlagen lässt, ist für deinen Körper eine willkommene Abwechslung.



#### 5. MIT BUS UND BAHN

Wenn du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist: Steige doch einfach mal eine Station früher aus und genieße den kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Das ist auf dem Weg zur Arbeit gut, um richtig wach zu werden, und hilft abends, vom Alltagsstress abzuschalten – so kommst du gleich viel entspannter zu Hause an.

DEINE INFOWELT:  
[INFO.NOVITAS-BKK.DE](http://INFO.NOVITAS-BKK.DE)