

daheimundunterwegs



Fernsehen

▶ WDR Regional ▶ daheim&unterwegs ▶ Sendung vom 28. Dezember 2010

daheim&unterwegs

Sendung

Team

Kontakt

Rückschau

Infoblatt

Sendungen A bis Z

◀ Januar 2011 ▶

Mo Di Mi Do Fr Sa So

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Hilfe

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Gesundheit

Runter vom Sofa – Bewegung tut gut!

📺 Dienstag, 28. Dezember 2010, 16.15 - 18.00 Uhr



Wir zeigen Ihnen einfache Übungen für Zuhause..



Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel sind für die meisten Menschen beliebte Tage, an denen sie in der Familie, mit den Verwandten oder im Freundeskreis gemütliche und entspannte Stunden verbringen möchten. Endlich ist ausreichend Zeit für gemeinsame Festessen, Gespräche oder Gesellschaftsspiele. In der Regel werden diese Tage im Sitzen, ohne viel Bewegung oder Sport verbracht. Der weit verbreitete Bewegungsmangel über die Festtage

hinterlässt dabei sichtbare Spuren. Die süßen Weihnachtskekse, die gefüllte Weihnachtsgans oder die schmackhaften Würstchen enthalten so viele Kalorien, dass die Fettpolster rund um die Hüften schnell zunehmen. Darüber hinaus ist das viele Sitzen alles andere als günstig für den Rücken. Um dem entgegen zu wirken, sind nicht zwingend Besuche im Fitness-Studio notwendig. Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden jederzeit möglich. Darum lautet das Motto: „Runter vom Sofa – Bewegung tut gut!“.

Zusammen mit dem Sportpädagogen und „Rückentrainer“ Ulrich Kuhnt demonstrieren unsere Moderatoren, wie man mit einfachen Übungen im heimischen Wohnzimmer eine Menge für die eigene Beweglichkeit erreichen kann. Ohne teure Hilfsmittel, sondern ausgerüstet mit Alltagsgegenständen wie Besenstiel, Wasserflasche und Handtuch, sorgen wir dafür, dass unsere Zuschauer mit entspanntem Rücken ins neue Jahr kommen.

Vorteile der körperlichen Aktivität im häuslichen Bereich:

- Durch den erhöhten Kalorienverbrauch kann eine Zunahme des Körpergewichts vorzeitig verhindert werden.
- Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor.
- Die allgemeine Durchblutung des Körpers wird gefördert.
- Die Funktion der Verdauungsorgane wird unterstützt.
- Stresshormone können besser abgebaut werden.
- Das psychische Befinden verbessert sich.



.. um Rückenschmerzen vorzubeugen



Stand: 27.12.2010

Diese Seite speichern oder weiterempfehlen

▶ Hilfe



Alle Beiträge

- ▶ Gefahr von oben – Hausdächer im Winter
- ▶ Elektronische Lohnsteuerkarte
- ▶ Festliches Fondue
- ▶ Runter vom Sofa!
- ▶ Alle Themen

Aufruf



Hochwasserschäden - Ihre Fragen an unseren Experten! [mehr]

Aufruf



Ihre Fragen zum Thema Fitness und Ernährung! [mehr]

Aufruf



Coco Chanel hat es erfunden. Und das „Kleine Schwarze“ lebt - Ihr Foto! [mehr]

Aufruf



Die Tauschreporter kommen wieder - Machen Sie mit! [mehr]

Alle Rubriken

- ▶ Ein Fall für Meurer
- ▶ Ernährung
- ▶ Garten
- ▶ Gesundheit
- ▶ Reise
- ▶ Service
- ▶ Werkstatt
- ▶ Backrezepte
- ▶ Kochrezepte

Moderatoren



- ▶ René le Riche
- ▶ Annika Wichmann

Infoblatt



Unsere Themen täglich per E-Mail [mehr]

