

Immer im Gleichgewicht bleiben

Auch das Aus- oder Einräumen der Spülmaschine kann zum Balanceakt werden

Hausarbeit wird oft als ausgesprochen langweilig empfunden. Wie man die ungeliebte Tätigkeit sportlich aufpolieren kann, das zeigt Personal Trainerin Monika Müller aus Isny heute in unserer Reihe Alltagsgymnastik mit einer Balanceübung.

Standwaage an der Spülmaschine

Ausgangsposition: Mit einer Hand an der Arbeitsplatte festhalten. Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein bewegt sich nach hinten oben zur Standwaage, zugleich neigt sich der Oberkörper mit gespanntem Bauch und stolzer Brust nach vorne. Der freie Arm kann als Hebel nach vorne gehalten werden.

Variation: Arme lösen und vorne kleine Hackbewegungen machen, um die Balance zu erschweren. (sz)



Gymnastik tut gut – selbst bei der Hausarbeit.

FOTO: BAWA