

FIT-WORKOUT FÜR ALLE:

Jetzt durchstarten mit Diabetes

Diese 7 einfachen und effektiven Übungen kräftigen die Muskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und machen einfach Spaß. Dreimal pro Woche durchgeführt, legen sie einen wichtigen Grundstein für ein bewegteres Leben und wirken sich neben Muskeln und Gelenken auch positiv auf den Stoffwechsel aus. Das Ergebnis: Mehr Energie, mehr Kraft, gehobene Stimmung – und bessere Glukosewerte. Wichtig vor der Sporteinheit: Etwa 30 Minuten vorher etwas essen, um sicherzustellen, dass ausreichend Energie zur Verfügung steht, vor dem Start des Workouts den Glukosewert überprüfen und für alle Fälle etwas Traubenzucker bereitlegen. Jetzt kann's losgehen!

1

Warm Up

Marschieren oder tanzen Sie gemeinsam 5-10 Minuten (etwa 2-3 Lieder) auf der Stelle. Dabei sollte das Takttempo nicht höher als 126 Beats pro Minute (BPM) sein. Sie können sich aber auch an Ihrer Atmung orientieren, um die ideale Aufwärmusik für Ihre aktuelle körperliche Fitness zu finden. Wenn Sie beim Mitsingen des Songs außer Atem kommen, sind Sie zu schnell. Probieren Sie doch mal das Warm Up mit unseren drei Favoriten-Songs aus: „Tanze Samba mit mir“ von Toni Holiday, „The winner takes it all“ von Abba, „Don't stop believin“ von Journey.

2

Hoch hinaus

Treten Sie von einem Fuß auf den anderen, strecken Sie die Arme weit nach oben und pflücken Sie imaginäre Äpfel vom Baum. Steigerung: Versuchen Sie auch an die Äpfel ganz oben zu kommen und gehen sie hierzu auf die Zehenspitzen.



4

Alles hängen lassen

Lassen Sie den Oberkörper von der Schwerkraft gezogen nach vorne sinken, Beine in den Knien leicht gebeugt, die Arme hängen und schwingen bei einer Drehung in der Hüfte hin und her.



6

Schattenboxen

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und leicht gebeugten Knien vor einen Spiegel oder ihren Trainingspartner. Der Abstand sollte etwa 1,5 Meter sein. Nehmen Sie beide Arme in die Boxerposition. Jetzt lassen Sie die Fäuste abwechselnd nach vorne schnellen, als ob man gegen den Partner kämpfen würde. Nach etwa 20 Sekunden die Arme herunternehmen, ausschütteln und eine Pause machen, dann noch 2 x wiederholen.

7

Runter in die Knie

Zwei Stühle mit den Sitzflächen aneinanderstellen, dann breitbeinig hinter die Lehne stellen, so dass man sich mit gestreckten Armen auf die Lehne stützen kann. Gehen Sie nun mit geradem Rücken in eine breitbeinige Kniebeuge. Wichtig: Die Fersen behalten Bodenhaftung. Beugen Sie die Beine nur so weit, dass die Knie nicht über die Fußspitzen hinauszeigen. 10-15 Wiederholungen, Steigerung: Ohne Stuhl üben.



3

Entspannung und durchatmen

Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien stehen, Kinn zur Brust sinken lassen und durch die Schwerkraft den Nacken dehnen. Steigerung: Hände auf den Hinterkopf legen, jedoch den Kopf nicht aktiv nach unten ziehen, 15 Sekunden halten. Den Kopf wieder aufrichten, 3 x tief in den Bauch einatmen und die Luft hörbar durch den Mund wieder ausatmen.

5

Knie hoch!

Neben den Trainingspartner stellen und mit einer Hand an der Schulter des anderen festhalten. Sollte der Trainingspartner zu klein oder zu groß sein, kann ein Stuhl Ersatz bieten. Knie heben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist (90 Grad Winkel im Knie), Standbein fest im Boden verankern, Oberkörper aufrichten (Schnur am Scheitel des Kopfes zieht nach oben). Zur Steigerung der Übung die Hand lösen. 15 Sekunden halten, Wechsel zum anderen Bein und auf beiden Seiten 3 x wiederholen.



Online-Tipp:

Bei FreeStyle plus Ich (<https://mein.freestyle.de/content/>) gibt es ausführliche Informationen rund um Sport und Bewegung mit Diabetes sowie die sogenannten ichAktiv-Videos mit Tipps und Anleitung vom Personal Trainer zum gemeinsamen Sporttreiben. Unbedingt reinschauen!