

FITNESS



**Barbara Klein**

Sportphysiotherapeutin & Expertin für Bewegung und Ernährung

Barbara Klein ist nicht nur staatlich geprüfte Sportphysiotherapeutin und Erfinderin des FLEXI-BAR® Schwingstabs, die zweifache Mutter schreibt auch Fitness- und Ernährungsratgeber und mischt online aktiv mit (Instagram: @barbarakleinofficial, Facebook: bkbarbaraklein, YouTube). Ab sofort ist sie auch BILD der FRAU-Expertin. Herzlich willkommen!

# Mehr Beweglichkeit im Alltag

## 3 Fitness-Häppchen

*Studien belegen, dass Fitness-Häppchen – also zweimal zehn Minuten am Tag – genauso effektiv sein können wie eine längere Einheit am Stück. Und die Mini-Bewegung lässt sich super in den Tag einbauen. Los geht's!*



### Auf dem Weg zur Arbeit

Hilft, Ausdauer und Kraft im Oberkörper und in den Armen zu fördern: Nehmen Sie Rucksack oder Tasche (je schwerer, desto besser) vorn in die Hände. Zwei Schritte gehen, ein Knie anheben und den Oberkörper mit der Tasche zum angehobenen Knie drehen. Schritt, Schritt, anderes Knie ...

### Mit einem Sessel

Unterarme im rechten Winkel aufstützen, Beine ausstrecken. Dann ein Knie diagonal in Richtung des gegenüberliegenden Ellbogens heranziehen. 20 Mal langsam wiederholen, dann andere Seite. Eventuell zwischendurch Pause machen. Kräftigt Schultergürtel, Rücken, Bauchmuskulatur sowie Beine und Po.

### Morgens im Bad

Beim Zähneputzen in den „Baum“ aus dem Yoga gehen (jede Seite etwas über eine Minute). Hüftöffnend stehen und sich eventuell am Waschbecken kurz festhalten. Dann die Seite wechseln. Optimiert Balance, Koordination und Hüftbeweglichkeit.

