**Fang an - Ihr Basistraining für Ihr Frühlingsfitnessprogramm** Mit diesen 5 Startübungen verbessern Sie Ihre Fitness auf leisen Pfoten für den Frühling. Diese sind auch für Sie geeignet, wenn Sie bereits etwas steif sind. Sie werden staunen, wie schnell Sie sich beweglicher fühlen. Wenn Sie diese 5 einfachen Übungen täglich machen und zusätzlich 2-mal in der Woche 30 Minuten etwas schneller spazierengehen, haben Sie ein perfektes Fitness-Programm für den Start. Wenn Sie keinen weiteren Ehrgeiz haben oder Ihnen ein ausgeweitetes Sportprogramm aus körperlichen Gründen zu beschwerlich ist, reicht Ihnen dieser Mix auch schon aus, um ein anderes Körpergefühl zu bekommen und Ihre Fitness zu verbessern. Üben Sie regelmäßig, das ist besonders wichtig.

**Einbeinkreisen**

Diese Übung verbessert Ihre Koordination und Balance:

* Stellen Sie sich aufrecht hin.
* Heben Sie dann das rechte Bein nach vorne an und führen Sie es in einem Halbkreis nach rechts. Wenn Sie die rechte Seite erreicht haben, winkeln Sie Ihr Bein an.
* Ziehen Sie Ihre Ferse aus der angewinkelten Position heraus in Richtung Gesäß.
* Bewegen Sie nun Ihr Bein wieder zurück – allerdings mit angezogenem Knie.
* Wenn Ihre Fußspitze wieder nach vorn zeigt, strecken Sie Ihre Ferse diagonal nach unten, als wollten Sie diese vor Ihren anderen Fuß setzen.
* Stellen Sie Ihren Fuß ab und beginnen Sie mit dem anderen Bein.

**Wie viel Bauch ist zu viel?** Der so genannte Body-Mass-Index (BMI) hat ausgedient. Trotzdem brauchen wir eine Maßeinheit, mit dem wir unser Gewicht abchecken können. Das ist neuerdings Ihr Bauch! Der bestimmt, ob Sie zu viel auf den Rippen haben. Folglich müssen Sie Ihren Bauchumfang messen. Am besten messen Sie Ihren Bauchumfang vor dem Frühstück, nach der Morgentoilette und unbekleidet vor dem Spiegel.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Ihr Blick sollte nach vorn gerichtet sein. Legen Sie nun ein einfaches, biegsames Band locker um Ihren Bauch - und zwar dort, wo er den größten Umfang hat. Das ist bei den meisten Menschen in Nabelhöhe und an den Seiten etwa zwei Zentimeter tiefer.

Das ist ein gesunder Bauchumfang:

* Männer unter 94 cm
* Frauen unter 80 cm

Hier besteht ein erhöhtes Risiko:

* Männer 94 bis 102 cm
* Frauen 80 bis 88 cm

Dieser Bauchumfang ist mit einem deutlich erhöhten Risiko verbunden:

* Männer ab 102 cm
* Frauen ab 88 cm