

Fit mit dem Bauernbund

Ein Bauernhof ist an sich ja schon das beste Fitnessstudio. Neben oder nach der Arbeit ein paar alternative Fitnessübungen zu machen, hilft aber, Verspannungen zu lösen und für Entspannung zu sorgen.

#BleibenWirInKontakt



Wenn das Kreuz weh tut: Katze-Kuh

Diese Übung merkt man sich ganz leicht. Einfach einen Katzenbuckel machen, dann senken und den Kopf heben wie eine stolze Kuh. Hilft Verspannungen im Kreuz zu lösen.



Für die Balance

Die richtige Balance müssen Bäuerinnen und Bauern oft finden: Zwischen Feld und Stall, zwischen Familie und Beruf, zwischen den Wünschen der Konsumenten und dem praktisch Durchführbarem. Da hilft es, durchzuatmen und – zumindest das physische – Gleichgewicht zu trainieren.



Stärkt den Rücken

Ob bei der Stallarbeit, am Feld oder im Haus: Der Rücken muss bei allen Bäuerinnen und Bauern viel aushalten. Am Abend vor dem Schlafengehen einige Zeit in dieser Position verharren, stärkt die Rückenmuskeln und entspannt.



Lockert die Schultern

Bäuerinnen und Bauern haben ganz schön viel zu schultern. Da hilft diese Dehnungsübung. Praktischerweise lässt sich die Übung leicht in den Alltag integrieren. Statt dem Gymnastikband einfach einen Stecken in die Hände nehmen und nach hinten über den Kopf bewegen.



Baut Muskeln auf

Bäuerin und Bauer sein ist ja selbst schon das beste Muskelaufbauprogramm. Wer noch eines draufsetzen will, probiert es mit den sogenannten „Planks“. Die wirken auf Hände, Füße, Bauch und Rücken. 60 Sekunden jeden Tag und man schafft es direkt in den Jungbauernkalender ;)



Bäuerinnen
im Bauernbund