



Sport daheim: Mit diesem Workout bleibt ihr fit!

Wir haben einen Fitness-Parcours entwickelt, den ihr auch gut daheim im Wohnzimmer, auf dem Balkon oder auf der Terrasse machen könnt. Ihr braucht dazu einen Stuhl, einen Schemel und ein dickes Buch. Auf 9 Stationen werdet ihr in nur einer Stunde fit!



Aufwärmen: (10-15 Minuten)

Station 1: Einlaufen / Einjoggen

Auf der Stelle laufen und Hampelmänner im Wechsel. Auch ein Springseil ist eine Alternative, ca. 5-10 Minuten.

Station 2: Liegestütz im Stehen

Im Wohnzimmer nutzt du dafür die Wand, einen Stuhl oder das Sofa. Nun stützt du die Hände auf und gehst mit den Füßen einen großen Schritt zurück. So stärkst du die Rumpf- und Armmuskulatur. Jetzt machst du 10 „Liegestütze“ im Stehen. Alternativ kann der Liegestütz auch auf dem Boden ausgeführt werden. Wiederhole das 2-3 Mal.



Kraft- und Ausdauerübungen: (20-30 Minuten)

Station 3: Wechselsprünge

Suche dir eine Erhöhung für Wechselsprünge. Fürs Wohnzimmer eignet sich am besten ein Schemel oder ein dickes Buch. Jetzt einen Fuß aufsetzen und den anderen am Boden lassen. Nun mit jedem Sprung die Position der Füße wechseln. Anzahl: 10, 2-3 Wiederholungen.

Station 4: Wand-Sitz

Lehne dich mit dem Rücken an die Wand oder eine geschlossene Tür, gehe soweit in die Hocke bis du in etwa die Sitzposition erreichst (je tiefer, desto anstrengender wird es). So stärkst du die Oberschenkelmuskulatur. Jetzt abwechselnd das Bein strecken und ca. 20 Sekunden oder länger halten. Jedes Bein 3 x halten.

Station 5: Seitsprünge

Lege ein dickes Buch auf den Boden und stelle dich seitlich daneben. Nun mit geschlossenen Beinen das „Hindernis“ überspringen. 10 bis 20 Mal wiederholen. So stärkst du Herz und Kreislauf.

Station 6: Knie zum Ellenbogen

Gehe nun in die Liegestützposition auf den Boden. Aus dieser Position heraus führst du abwechselnd gegenüberliegendes Knie und Ellbogen zusammen. Jede Seite 10 Mal, wiederhole das 2-3 Mal.

Station 7: Beine anziehen

Setze dich auf den Boden und hebe die gestreckten Beine leicht an. Richte den Oberkörper auf und lasse ihn leicht zurückfallen, kreuze die Arme vor der Brust. Hebe deine Beine auf ca. 90 Grad und versuche den Hüftwinkel zu halten. Nun aus der Position heraus Unterschenkel anwinkeln und wieder strecken. Anzahl: 10, 2-3 Wiederholungen.

**Entspannen: (10-15 Minuten)****Station 8: Auslaufen**

Laufe und tripple circa 5 Minuten auf der Stelle.

Station 9: Dehnen

Um Verletzungen zu meiden, dehnt du zum Abschluss Beine und Arme, atme dabei tief ein und aus.

01.04.2020