

# Häuslicher Fitness circle

## Tipp für's Training:

Entweder täglich 2 Übungen auswählen  
oder 2 x wöchentlich alle Übungen durchführen.

In jedem Fall gilt: mit wenigen Sequenzen anfangen und langsam steigern!

Flotte Musik im Disco-Rhythmus motiviert und fördert das Durchhaltevermögen.

## 1: Hanteln

Alternative:

- kleine Flaschen mit Wasser (ca. 350 g) oder Sand (ca. 750 g) gefüllt
- Stoffsäckchen (ca. 15 x 30 cm) nach belieben mit getrockneten Erbsen oder Bohnen gefüllt

Übungen:

a) Ausgangsposition: Stand, Hanteln in den Händen, die Arme anwinkeln und hochkant vor dem Körper halten, Ellenbogen zusammen.

Bewegungsablauf: die Ellenbogen bei angewinkelten Armen weit nach hinten führen und wieder zurück. *(Kräftigung Schultergürtel)*

b) Ausgangsposition: Schrittstellung, Oberkörper leicht vorbeugen, die Hantel in eine Hand nehmen, die andere Hand ruht auf dem Rücken.

Bewegungsablauf: der Arm wird angewinkelt und wieder gestreckt.

Nach ca. 16 Curls den Arm wechseln. *(Kräftigung Bizeps)*

c) Ausgangsposition: Schrittstellung, Oberkörper leicht vorbeugen, die Hantel in eine Hand nehmen und den Arm mit der Hantel nach hinten strecken.

Bewegungsablauf: Nur den Unterarm anwinkeln (Hantel praktisch Richtung Schulter ziehen) Armwechsel nicht vergessen. *(Kräftigung Trizeps)*

## 2: Fit- / Sitzball

Alternative:

Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen

Übungen:

Siehe Beiblatt.

Außerdem:

- langsames, bewusstes Aufstehen und Hinsetzen. *(Kräftigung Beinmuskulatur)*

- abwechselndes Auftippen von Ferse und Spitze. *(Kräftigung Bauch)*

- Erbsensäcken auf ein Knie legen und dieses Knie heben und senken, ohne abzusetzen - Bein wechseln. *(Kräftigung Oberschenkel)*

## 3: Gymnastikstab

Alternative:

Besenstiel oder Handstock

Übungen:

Stab vor dem Körper in Brusthöhe ca. Schulterbreit mit beiden Händen umfassen.

a) Zusammendrücken *(Kräftigung Brust)*

b) Auseinanderziehen *(Kräftigung Brust)*

c) vom Boden zur Decke bringen (wie ein Gewichtheber) (Mobilisation der Wirbelsäule)

Stab hinterm Körper in Taillenhöhe mit beiden Händen umfassen. Siehe Übung 3a) und 3b)

Stab in der Diagonale hinterm Körper fassen und die Übungen 3a) und 3b) durchführen.

*(Kräftigung der Kapuzenmuskeln)*

bitte wenden 

Im Langsitz in leichter Grätsche:

- Stab langsam Richtung Zehen führen ohne die Beine zu beugen und: a) kurz innehalten, dann den Stab über die Beine Richtung Oberkörper rollen und weit nach oben zur Decke strecken. (*Dehnung und Streckung des Rückens; Mobilisation der Wirbelsäule*)
  - Stab langsam Richtung rechten Fuß führen, dann: siehe a)
  - Stab langsam Richtung linken Fuß führen und: siehe a)
- weitere Übungen siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=ADuBbWqZiO8>

#### **4: Gymnastikmatte**

Alternative: einfache Decke

Übung:

Rückenlage, einen Ball unter das Becken durchschieben. Wichtig: das Becken immer wieder ablegen, erneut die Spannung aufbauen und Becken heben. (*Mobilisation der Wirbelsäule*)

Weitere Übungen siehe Beiblatt Pilates

#### **5: Steppbrett**

Alternative:

Treppenstufe oder ein Holzklötz

Übungen:

Auf- und absteigen. (*Herz-/Kreislauftraining; Kräftigung der Beine*)

#### **6: Walking**

Alternative:

Laufen auf der Stelle, vorzugsweise auf der Terrasse oder dem Balkon, ansonsten bei geöffnetem Fenster.

Es können alle Schrittarten gewählt werden.

Gehen, Dribbeln, Knie anziehen, Fersen an den Po schlagen usw.

Wer Platz hat kann auch vor-, rück- oder seitwärts gehen und/oder Kickbox, Twist,

Kniebeuge, Hampelmann usw. einfügen. (Übungen aus der ersten Stunde)

(*Herz-/Kreislauftraining; fördert die Ausdauer*)

#### **7: Igel-/ Massageball**

Alternative:

Tennisball zum abrollen von Armen und Beinen (*Entspannung der Muskulatur*).

Es gibt 1000 weitere Möglichkeiten. Hier noch ein paar Anregungen:

- Liegestütze an der Wand (*Kräftigung von Arme / Schulter*)
- An der Wand sitzen (*Kräftigung der Oberschenkel*)
- Dehnübungen an der Wand oder im Türrahmen

Übrigens: beziehen Sie Ihre Kinder mit ein.

Z.B. als kleinen sportlichen Wettkampf. „Wer hält länger durch“ oder „wer schafft mehr Armcurls“ usw..

Auch interessant ist folgendes Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

Titel: 7 min workout

Viel Spaß beim Training wünscht  
Euch eure Referentin



Gerda Smit, Norden