

Fit trotz Corona
Trainingsprogramm für zu Hause



Übungsgruppe/ leichtere Übungen, 2x pro Woche durchführen

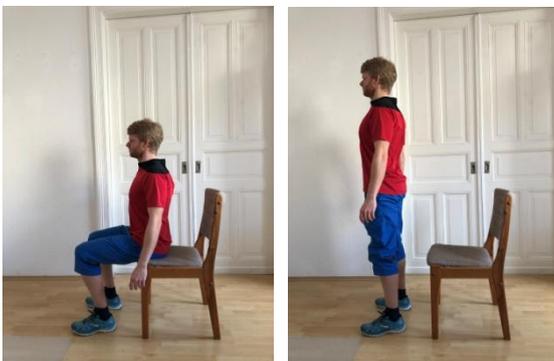
Alle Übungen sollten so durchgeführt werden, dass sie „ein bisschen anstrengend“ sind. Es bieten sich – wenn möglich – ca. 3 Durchgänge mit 10 bis 15 Wiederholungen an. Zwischen den Durchgängen etwa 1 Minute Pause.

Erwärmung: Eine kleine Hockergymnastik (Sitz auf einem Stuhl). Jede Übung ca. 15 bis 30 Sek. Durchführen, 2 bis 3 Durchgänge:

- Zehen heben/Fersen heben
- Auf der Stelle gehen
- Arme vor & zurück schwingen
- Fersen abwechselnd vorne auf tippen
- Schultern rückwärts kreisen
- Nach vorne boxen

1) Aufstehen & Hinsetzen

2) Einbeinstand mit festhalten (ca. 15 Sek./Bein)



3) Arme beugen m. Wasserflaschen

4) Arme strecken m. Wasserflaschen



5) Handtuch vor Brust auseinander ziehen

6) Handtuch vor Brust auseinander ziehen – enge Variante

