

Die Stube als Fitnessstudio

Um Muskeln und Kreislauf zu trainieren, braucht es kein teures Abonnement fürs Fitnessstudio – die Stube zu Hause genügt. Der Gesundheitstipp hat für Sie zehn Übungen zusammengestellt, die dem ganzen Körper guttun.

Wichtig: Wärmen Sie sich zuerst rund fünf Minuten lang auf. Dazu eignen sich zügiges Treppensteigen, Hüpfen an Ort oder «Hampelmänner».

Machen Sie die einzelnen Übungen jeweils rund 30 bis 40 Sekunden lang. Führen Sie während dieser Zeit nur so viele Wiederholungen durch, wie Sie mühelos schaffen. Legen Sie nach jeder Übung eine Pause von 30 bis 60 Sekunden ein. Versuchen Sie, nach und nach die Zahl der Wiederholungen pro Zeiteinheit zu steigern.

Machen Sie pro Training nur so viele Übungen, wie Sie gut mögen. Die Reihenfolge auf

dem Merkblatt spielt dabei keine Rolle. Beim Training werden Sie spüren, wie der Puls schneller geht – denn die Übungen trainieren auch Herz- und Kreislauf. Sie sollten dabei aber nicht ausser Atem geraten.

Machen Sie die Übungen mit den Hanteln erst, wenn Sie schon etwas trainiert sind. Die Hanteln sollten maximal 3 bis 5 Kilogramm wiegen.

1. Ausfallschritt nach vorn



- ▶ Stehen Sie gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- ▶ Machen Sie einen grossen Schritt nach vorne und gehen Sie dann langsam in die Knie. Das Knie des hinteren Beins berührt dabei fast den Boden.
- ▶ Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und machen Sie den Ausfallschritt mit dem andern Bein.

2. Tiefe Kniebeuge



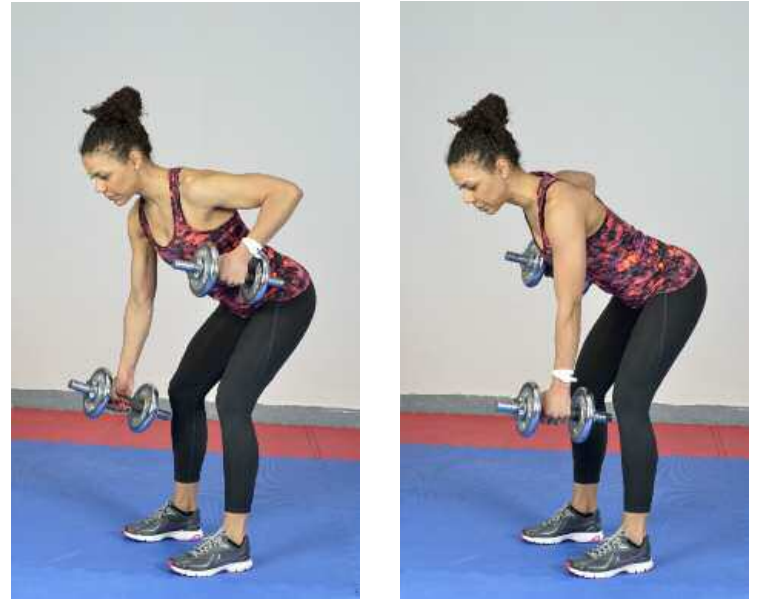
- ▶ Stehen Sie gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- ▶ Gehen Sie so tief wie möglich in die Knie. Das Hauptgewicht liegt auf den Fersen.
- ▶ Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

3. Kreuzheben



- ▶ Stehen Sie gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- ▶ Drücken Sie den Po nach hinten und gehen Sie dabei leicht in die Knie, der Rücken bleibt gerade.
- ▶ Schieben Sie das Becken nach vorn und richten Sie sich wieder auf.

4. Rudern links und rechts



- ▶ Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
- ▶ Gehen Sie leicht in die Knie und drücken Sie den Po nach hinten. Den Rücken halten Sie gerade.
- ▶ Lassen Sie die Arme hängen und ziehen Sie die Hände abwechselungsweise zum Körper. Bewegen Sie dabei den Oberkörper nicht.

5. Kniebeuge, Arme über dem Kopf



- ▶ Stehen Sie gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- ▶ Gehen Sie in die Hocke, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Die Arme sind angewinkelt.
- ▶ Stehen Sie auf und strecken Sie dabei die Arme abwechselungsweise kräftig nach oben.

6. Ausfallschritt, Arme über dem Kopf



- ▶ Stehen Sie gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- ▶ Heben Sie den rechten Arm hoch und machen Sie mit dem linken Bein einen Schritt nach vorn.
- ▶ Beugen Sie das linke Knie, das rechte Knie berührt fast den Boden. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und dem linken Arm.

7. Kniebeuge tief, Hantelwechsel über Kopf



- ▶ Stehen Sie schulterbreit, halten Sie die Hantel in einer Hand.
- ▶ Gehen Sie so tief wie möglich in die Knie, das Gewicht liegt auf den Fersen.
- ▶ Stehen Sie wieder auf und strecken Sie den Hantelarm kräftig nach oben. Wechseln Sie die Hantel über dem Kopf in die andere Hand. Wer die Übung ohne Gewicht machen will, kann einen zum Beispiel Tennisball nehmen.

8. Bauchrotation



- ▶ Setzen Sie sich hin, Beine leicht angewinkelt, Oberkörper halb aufgerichtet und das Brustbein hochgedrückt.
- ▶ Fassen Sie eine Hantel mit beiden Händen (oder halten Sie die Arme ohne Hantel vor der Brust gekreuzt).
- ▶ Drehen Sie den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links.
- ▶ Die Übung wird schwieriger, wenn Sie dazu die Füße vom Boden heben.

9. Raupengang



- ▶ Knien Sie sich mit allen vieren auf den Boden.
- ▶ Heben Sie Knie und Po vom Boden, bis Arme und Beine gestreckt sind.
- ▶ Gehen Sie in kleinen Schritten mit den Füßen so nahe wie möglich zu den Händen, die Fersen sollten dabei möglichst am Boden sein, die Beine möglichst gestreckt. Dann gehen Sie auf den Händen so weit wie möglich nach vorn, dann wieder mit den Füßen in Richtung Hände.

10. Liegestütze mit einseitigem Schulterfassen



- ▶ Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden.
- ▶ Stemmen Sie mit den Armen den Oberkörper hoch, die Knie bleiben auf dem Boden. Halten Sie den Kopf gerade.
- ▶ Fassen Sie sich mit der rechten Hand an die linke Schulter und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Dann machen Sie wieder eine Liegestütze und fassen sich mit der linken Hand an die rechte Schulter. Fortgeschrittene machen die Liegestütze mit gestreckten Beinen, Knie ab Boden.