

Homeoffice - Fitness

Einfache Fitnessübungen - (fast) ohne Material :)

Vorab: Etwas Erwärmung

- Schattenboxen
- Seilspringen (geht auch ohne Seil :)

Beispiel: Circuittraining (Kreistraining)

- Übungen nacheinander durchführen (z.B. jeden zweiten Tag)
- auch weniger möglich
- Beispiel: ca. 30' Übung - 30' Pause (Lockerung) - 30' Übung

| Übung | Bemerkungen |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beugestütze (Dips) | verkürzt, zwischen zwei Stühlen, Beine gestreckt oder angehockt oder auf einen dritten Stuhl legen ... |
| Sit-ups | Rumpfheben, Unterlage, auch wechselseitig schräg ziehen (Ellenbogen zum diagonalen Knie) |
| Kniebeuge | Füße schulterbreit auseinander, Beugen bis mind. rechter Winkel erreicht, gerader Rücken, Fersen mit Bodenkontakt |
| Liegestütze | Normal, verkürzt: Hände auf zwei Stühle u. Füße auf dem Boden oder beide Knie aufgesetzt, rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm, Mittelkörperspannung halten |
| "Wadentraining" | Stand mit Vorderfuß auf einer Stufe (Erhöhung), Absenken und Heben des gestreckten Körpers, bei Bedarf etwas zum Festhalten suchen |
| Rumpfstrecken | Bauchlage bis zur Hüfte auf einem stabilen Tisch, festhalten an den Tischbeinen hinter der Tischplatte, Anheben und Strecken der vorher ab- und angewinkelten Beine |
| Hock-Streck-Sprünge | bekannte Übung, Arme mit einsetzen |
| Bankstellung rücklings | Ausgangsstellung: Sitz, Beine 90° angewinkelt und aufgestellt, Hände/Arme seitlich in Verlängerung hinter dem Rücken, Hände aufgelegt mit Fingern in Richtung Füße, heben und senken des Mittelkörpers, dabei Kopf leicht überstrecken, erschwerend: zugleich ein Fuß/Bein mit anheben |
| Unterarmstütz | Unterarmstütz halten, auf Körperspannung achten |
| Rumpfseitheben | rechts und links, Körperseitstütz auf Unterarm und Beinen (beide übereinander), Heben und Senken des Mittelkörpers |
| Stütz-Wechselsprünge | Ausgangsstellung Liegestütz, wechselseitiges oder gleichzeitiges Anhocken der Beine |
| Burpees | Kombination von Liegestütz und Hochstreck-Sprung (anstrengend) |
| Wechselsprünge | Ausgangsstellung Stand, Sprung in Schrittstellung rechts vor links, Sprung in Schrittstellung links vor rechts, weiter im Wechsel, Arme mit einsetzen |
| Bein-Armheben in Bauchlage | Ausgangsstellung Bauchlage, gleichzeitig leichtes Anheben von Armen und Beinen, Halten oder diagonales Bewegen von Armen und Beinen oder Grätschen und Schließen von Armen und Beinen |

Ende: Lockern, Stretching (<http://www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html>)

Weitere Möglichkeiten:

- <http://www.sportunterricht.de/themenseiten/fitness1.html>
- <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/fitnessmat1.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyUALBA>s tägliche Sportstunde
- <https://www.youtube.com/watch?v=Krl1hEIFZUYG>anzkörpertraining

Viel Spaß, dreht die Musik auf und bleibt gesund draußen laufen oder Rad fahren ist auch noch drin.