

So bleibt ihr zuhause fit

1. Aufwärmen:

Am einfachsten und effektivsten ist Treppensteigen. Dreimal fünf Stockwerke (alternativ fünfmal drei Stockwerke) hoch und wieder runter, und dein Herz-Kreislauf-System ist im ordentlichen Arbeitsmodus. Vermeide dabei, dich am Treppengeländer festzuhalten, sonst musst du das Training in der Wohnung mit 30 Sekunden Händewaschen beginnen (was okay ist, wenn du dabei zum Beispiel auf den Fußballen wippst, um die Waden zu aktivieren). Wer kein Treppenhaus hat, kann sich in einer leichten Skifahrerhocke aufs Bett oder weiche Sofa stellen und dann 20 Sekunden so schnell wie möglich trampeln. Dann 10 Sekunden Pause und wieder 20 Sekunden – so lange, bis du ins Schnaufen kommst. Am besten stellst du dir dabei vor, du joggst in tiefem Sand an einem schönen Strand mit dem rauschenden Meer daneben, das macht es etwas leichter.

2. Stuhl-Aufstehen mit der richtigen Aufrichtung:

Setz dich mit geradem Rücken auf eine Stuhlkante, die Oberschenkel sollten parallel und die Unterschenkel senkrecht zum Boden sein. Nun stell dir sich eine Klopapierrolle auf den Kopf (Geübte schaffen das auch mit je einer Klopapierrolle auf jeder Schulter) und richte dich konzentriert und langsam auf, bis du stehst. Von dort aus wieder zurück in den Sitz – und natürlich darf die Klopapierrolle dabei nicht herunterfallen. 2- mal 10 Wiederholungen (plus eine Extra-Wiederholung für jede abgestürzte Klopapierrolle). Gut für die Oberschenkelmuskulatur.

3. Effektives Wäsche-Sortieren:

Türme alle Dreckwäsche, die in deinem Zimmer rumliegt zu einem Berg auf, positioniere dich dahinter. Nun sortierst du den Berg in Koch- und Buntwäsche (wer nicht weiß, was das bedeutet, fragt die Mama), indem du jeweils das oberste Teil nimmst und es dann mit einem Ausfallschritt zur Seite neben deine äußere Fußkante legst. Ein Bein bleibt dabei zur Seite gestreckt, das andere wird gebeugt. 2-mal 10 Wiederholungen auf beiden Seiten (oder bis der Wäscheberg abgetragen ist). Funktioniert auch gut, um andere Dinge zu sortieren, Duplosteine zum Beispiel. Trainiert die Oberschenkel-, Rücken- und seitliche Bauchmuskulatur.

4. Die Klopapier-Planke:

Stelle drei Klopapierrollen (alternativ: Nudelpakete) im Abstand von je 20 Zentimetern auf. Begib dich in einen Unterarmstütz (Plank), bei dem du deine Füße in den Zwischenräumen zwischen den Klopapierrollen platzierst. Spanne nun Bauch und Gesäß an und bewege abwechselnd den rechten und den linken Fuß auf die Außenseite der Klopapierrolle und zurück. 2-mal 10 Wiederholungen auf jeder Seite. Hast du kleine Geschwister oder ein geduldiges Haustier (Hund/Katze/Kaninchen), kannst du auch auf die Bewegung der Füße verzichten. Tu stattdessen so, als seist du eine Brücke, unter der Geschwister oder Haustier durchkriechen müssen, ohne dass sie deinen Bauch berühren dürfen (Achtung: endet leicht in Familienknäuel und kollektivem Lachanfall). Ist gut für: Bauch, Schultern, Stimmung.

5. Der Trocken-Schwimmer:

Lege dich auf den Bauch und deponiere eine Packung Nudeln (oder eine Getränkeflasche) etwa eine Armlänge entfernt vor dir auf dem Boden. Nun drückst du das Becken und deine Zehenspitzen in den Boden und hebst den Oberkörper mit gerader Halswirbelsäule ab (Blick zum Boden). Greife mit einer Hand nach dem Nudelpaket und führe es mit gestrecktem Arm einmal am Körper entlang in Richtung deines Gesäßes. Zurück in die Ausgangsposition, Nudeln übergeben und das Gleiche mit dem anderen Arm. 2-mal 10 Wiederholungen pro Seite, damit der gesamte Rücken trainiert wird.

6. Seitliche Bauchmuskeln

Setze dich auf den Boden, wenn du keine Matte hast, tut es auch ein flaches Kissen. Winkle die Knie an und stelle die Füße locker auf den Boden. Nun schnappst du dir entweder dein Haustier, dein kleines Geschwisterkind oder zwei Packungen Mehl, lehnest dich mit angespannter Bauchmuskulatur leicht zurück und bewegst das Tier/Kleinkind/Mehl mit möglichst gestreckten Armen von der einen Außenseite deines Gesäßes über die Höhe auf die andere Seite. Dabei folgt der Rumpf der Bewegung. Hellt die Laune von Kleintier oder -kind mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit auf und stärkt die seitliche Bauchmuskulatur.

7. Die Gesäß-Brücke:

Leg dich auf den Rücken und stelle die Füße in Richtung Hintern auf, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Nun hebst du langsam das Becken an, bis dein Körper in der Luft eine Linie bildet. Entweder hältst du diese Position und lässt wieder dein Haustier oder Geschwister unter dir durchkriechen, oder du senkst das Gesäß wieder Richtung Boden ab und wiederholst die Übung 10 bis 20-mal. Wem das zu einfach ist, der kann sich auch zwei volle Getränkeflaschen (Haustier oder Kind ;-)) als Gewichte auf den Beckenbereich legen und diese mit in die Luft stemmen (Achtung: festhalten!). Gut für die gesamte Körperrückseite, vor allem die Oberschenkelrückseite, das Gesäß und den unteren Rücken.

8. Der Kraftprotz:

Stell dich aufrecht hin und nimm in jede Hand eine Packung Mehl/Milch/Getränkeflasche. Strecke die Arme erst in Richtung Boden, winkle sie dann an (als hättest du eine Hantel in der Hand) und stemme das Gewicht dann über deinen Kopf in die Luft. Zurück geht es auf demselben Weg. Wieder 2-mal 10-20 Wiederholungen. Stählt Bizeps und Schulter.