

**SO BLEIBEN SIE ZUHAUSE FIT**

## 1. Aufwärmen:

Am einfachsten und effektivsten ist Treppensteigen. Dreimal fünf Stockwerke hoch und wieder runter, und Ihr Herz-Kreislauf-System ist im ordentlichen Arbeitsmodus. Vermeiden Sie dabei, sich am Treppengeländer festzuhalten, sonst müssen Sie das Training in der Wohnung mit 30 Sekunden Händewaschen beginnen (was okay ist, wenn Sie dabei zum Beispiel auf den Fußballen wippen, 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 Sie ins Schnaufen kommen. Am besten stellen Sie sich dabei vor, Sie joggen in tiefem Sand an einem schönen Strand mit dem rauschenden Meer neben, das macht es etwas leichter.



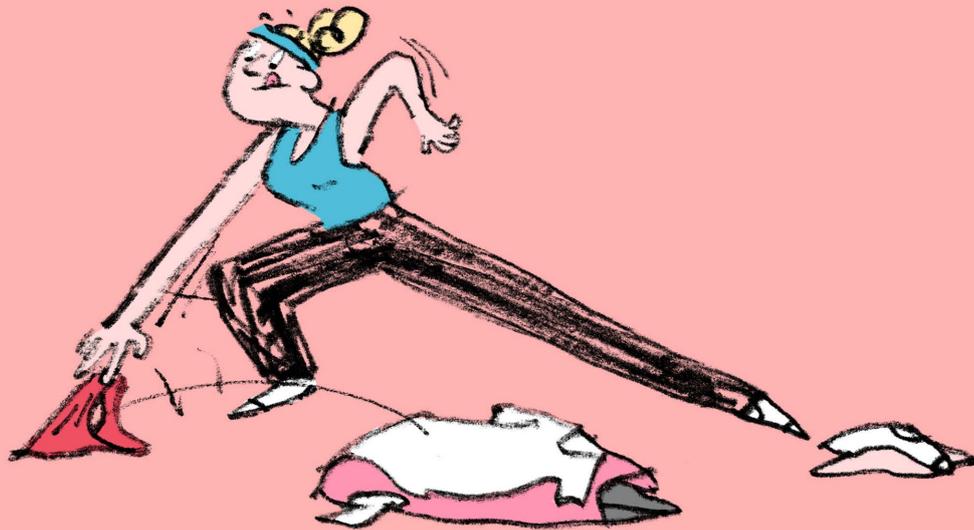
## 2. Stuhl-Aufstehen mit der richtigen Aufrichtung:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Stuhlkante, die Oberschenkel sollten parallel und die Unterschenkel senkrecht zum Boden sein. Nun stellen Sie sich eine Klopapierrolle auf den Kopf (Geübte schaffen das auch mit je einer Klopapierrolle auf jeder Schulter) und richten sich konzentriert und langsam auf, bis Sie stehen. 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



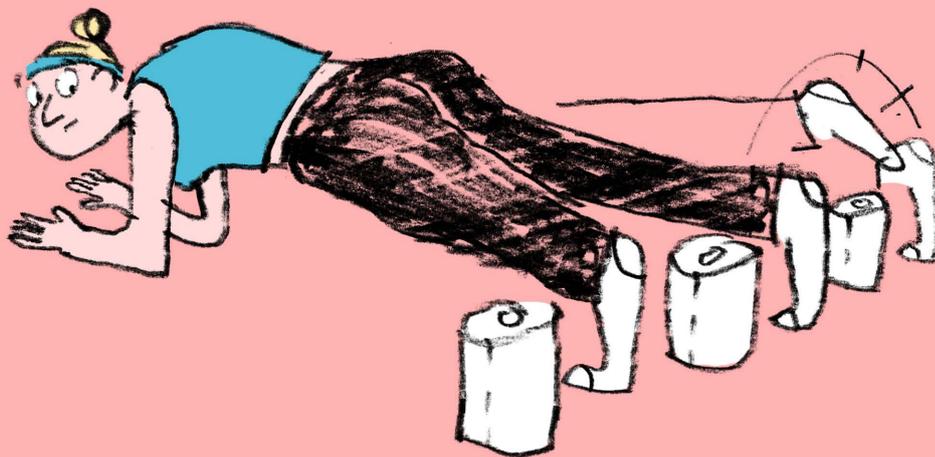
### 3. Effektives Wäsche-Sortieren:

Türmen Sie alle Dreckwäsche zu einem Berg auf, positionieren Sie sich dahinter. Nun sortieren Sie den Berg in Koch- und Buntwäsche, indem sie jeweils das oberste Teil nehmen und es dann mit einem Ausfallschritt zur Seite neben Ihre äußere Fußkannte legen. Ein Bein bleibt dabei zur Seite getreckt, 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.



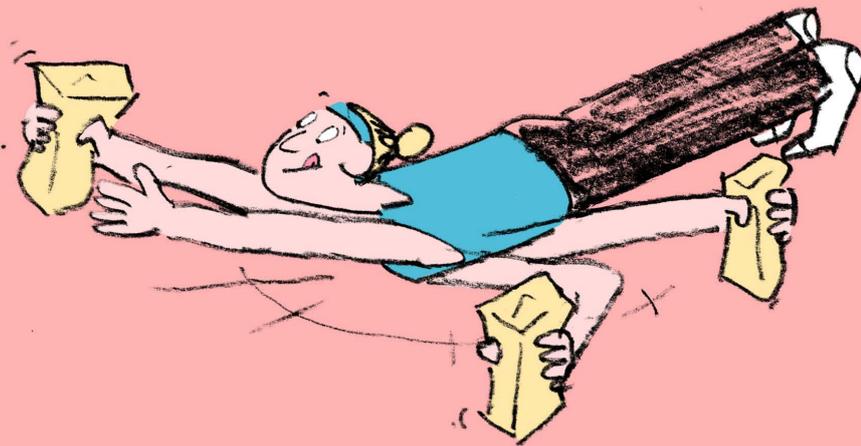
#### 4. Die Klopapier-Planke:

Stellen Sie drei Klopapierrollen (alternativ: Nudelpakete) im Abstand von je 20 Zentimetern auf. Begeben Sie sich in einen Unterarmstütz (Plank), bei dem Sie Ihre Füße in den Zwischenräumen zwischen den Klopapierrollen platzieren. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und bewegen Sie nun abwechselnd den rechten und den linken Fuß auf die Außenseite der Klopapierrolle und zurück. 2-mal 10 Wiederholungen auf jeder Seite. Haben Sie kleine Kinder, können Sie auch auf die Bewegung der Füße verzichten. Tun Sie stattdessen so, als seien Sie eine Brücke, unter der die Kinder durchkriechen müssen, ohne dass sie Ihren Bauch berühren dürfen (Achtung: endet häufig in Familienknäuel und kollektivem Lachenfall). Ist gut für: Bauch, Schultern, Stimmung.



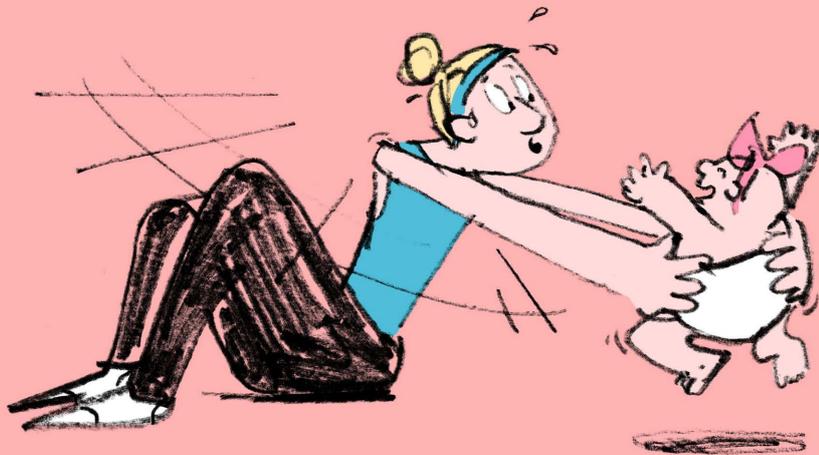
## 5. Der Trocken-Schwimmer:

Legen Sie sich auf den Bauch und deponieren Sie eine Packung Nudeln (oder eine Getränkeflasche) etwa eine Armlänge entfernt vor sich auf dem Boden. Nun drücken Sie das Becken und Ihre Zehenspitzen in den Boden und heben den Oberkörper mit gerader Halswirbelsäule ab. Greifen Sie mit einer Hand nach dem Nudelpaket und führen Sie es mit gestrecktem Arm einmal am Körper entlang in Richtung Ihres 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

Setzen Sie sich auf den Boden, wenn Sie keine Matte haben, tut es auch ein flaches Kissen. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße locker auf den Boden. Nun schnappen Sie sich entweder Ihr Baby, kleines Kleinkind oder zwei Packungen Mehl, lehnen sich mit angespannter Bauchmuskulatur leicht zurück und bewegen das Baby/Kleinkind/Mehl mit möglichst getreckten Armen von der einen Außenseite Ihres Gesäßes über die Höhe auf die andere. Dabei folgt der Rumpf der Bewegung. Hellt die Laune von Babys, Kleinkindern und Eltern mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit auf und stärkt die seitliche Bauchmuskulatur.



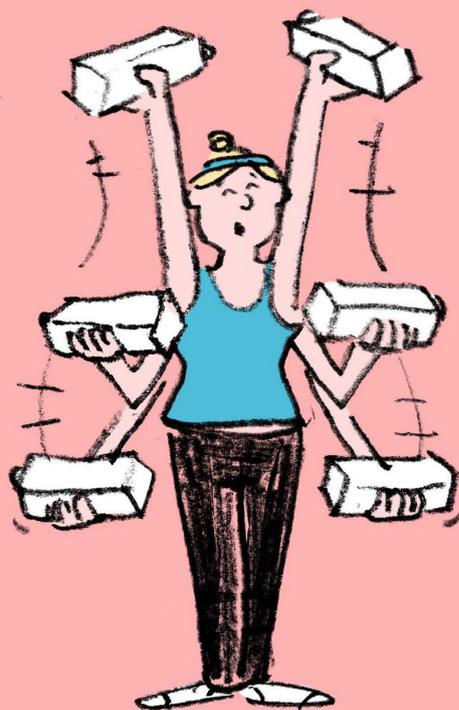
## 7. Die Gesäß-Brücke:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße in Richtung Hintern auf, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Nun heben Sie langsam das Becken an, bis Ihr Körper in der Luft eine Linie bildet. Entweder halten Sie diese Position und lassen wieder Ihre Kinder unter Ihnen durchkriechen, oder Sie senken das Gesäß wieder Richtung Boden ab und wiederholen die Übung 10 bis 20-mal. Wem das zu einfach ist, der kann sich auch zwei Konservendosen 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:

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Packung Mehl oder Milch. Strecken Sie die Arme erst in Richtung Boden, winkeln Sie sie dann ab (als hätten Sie eine Hantel in der Hand) und stemmen Sie das Gewicht dann über Ihren Kopf in die Luft. Zurück geht es auf demselben Weg. Stärkt Bizeps und Schulter.



## 9. Getränkekasten-Rudern:

Stellen Sie einen Bier-, Wasser- oder Saftkasten vor sich auf den Boden. Je nachdem, wie gut trainiert Sie sind, sollten Sie vorher zumindest einen Teil der Flaschen ausgetrunken haben. Beugen Sie sich mit geradem Rücken und ganz leicht angewinkelten Beinen nach vorne, bis Ihr Oberkörper nahezu parallel zum Boden ist. Nun greifen Sie nach dem Kasten und ziehen ihn bis zur Brust hoch. Wichtig dabei: Führen Sie die Ellenbogen eng am Körper entlang. Kasten wieder Richtung Boden bewegen. 2-mal 10 Wiederholungen, ist gut gegen Durst, für den oberen Rücken und den Bizeps.

