

Einfache Übungen für zu Hause

Bleiben Sie auch an kalten oder regnerischen Tagen einfache Übungen, die Sie ohne Geräte bequem von zu Hause machen können. Jede Übung dauert nur wenige Minuten und hilft, Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen.

1. Knieheben im Stand

Stehen Sie aufrecht und heben Sie abwechselnd die Knie bis zur Hüfthöhe. Machen Sie 3 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bein.

2. Wandliegestütz

Stellen Sie sich etwa eine Armlänge von einer stabilen Wand entfernt. Legen Sie die Hände flach an die Wand und führen Sie Liegestütze aus. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

3. Fersenheben

Stellen Sie sich gerade hin und heben Sie langsam beide Fersen, sodass Sie auf den Zehenspitzen stehen. Senken Sie die Fersen wieder ab. Führen Sie 3 Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen durch.

4. Schulterkreisen

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin. Kreisen Sie die Schultern langsam nach hinten, anschließend nach vorne. Wiederholen Sie dies 10 Mal in jede Richtung.

5. Frontheben mit kleinen Wasserflaschen

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin. Nehmen Sie jeweils eine kleine Wasserflasche in jede Hand. Strecken Sie Ihren Arm abwechselnd gerade nach vorne. Machen Sie 3 Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen pro Arm.