



Zirkel at Home

Hierfür benötigst du zwei gefüllte Wasserflaschen (0,5 Liter) und ein Handtuch.

Schneide die Zettel aus und verteile sie in deiner Wohnung. Wann immer dir ein Zettel begegnet, führst du die darauf beschriebene Übung durch.

Wenn du magst, erfinde noch neue Übungen und erweitere deinen persönlichen Zirkel.

<p>Halte dich an der Lehne eines Stuhles fest und pendle dein Bein vor und zurück, nach außen und wieder ran.</p>	<p>Setze dich mit den gefüllten Wasserflaschen in deinen Händen auf einen Stuhl. Hebe und senke deine ausgestreckten Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite.</p>
<p>Wiederhole diese Übung ca. 10-20 Mal je Bein.</p>	<p>Wiederhole diese Übung 10-15 Mal.</p>
<p>Lege dich vor deine Couch und klemme deine Füße unter dieser ein. Winkle deine Beine an und mache Sit-Ups.</p>	<p>Stelle dich mit dem Gesicht dicht an eine Wand, sodass die Fußspitzen die Wand berühren. Krabble mit den Händen so hoch du kannst und halte die Position mehrere Sekunden.</p>
<p>Wiederhole diese Übung 12-15 Mal.</p>	<p>Wiederhole diese Übung 4 Mal.</p>
<p>Halte dein Handtuch mit ausgestreckten Armen über den Kopf.</p> <p>Führe das Handtuch am Hinterkopf nach unten und wieder nach oben. Die Arme halten das Handtuch in U-Haltung auf Spannung.</p>	<p>Stelle einen Stuhl mit der Lehne an eine Wand. Greife mit deinen Händen seitlich an die vorderen Stuhlkanten. Schiebe deinen Popo vor die Sitzfläche und beuge und strecke deine Ellenbogen um den Trizeps zu trainieren.</p>
<p>Wiederhole diese Übung 12-15 Mal.</p>	<p>Wiederhole die Beugung in 2 Durchgängen je 10 Mal.</p>
<p>„Liegestütz“ an der Wand</p> <p>2 Durchgänge mit 10-20 Wiederholungen.</p>	<p>Nimm die Wasserflaschen und trainiere deinen Bizeps: Unterarme beugen und strecken.</p> <p>Variiere hierzu die bekannten Übungen für ca. 2 Minuten.</p>
<p>Setze dich auf einen Stuhl und ziehe deine Socken mit den Füßen aus. Wandere mit den Füßen auf dem Fußboden nach vorne, indem du die Zehen krallst und wieder streckst. Versuche es auch zurück.</p>	
<p>Wiederhole diese Übung 5 Mal.</p>	