

Fitnessworkout mit Haushaltsgegenständen

1. Übung an der Wand
 - Wandsitz 60 sec
2. Übungen mit einem Stuhl
 - Liegestütz rücklings mit angestellten Beinen 15 Wdh.
 - Liegestütz rücklings mit gestreckten Beinen 15 Wdh.
 - Aufsteiger 15 Wdh. je Seite
 - Liegestütze (Hände auf dem Stuhl) 10 Wdh.
 - Liegestütze (Füße auf dem Stuhl) 8 Wdh.
3. Übungen mit einem Wischer/Besen
 - Ausfallschritte (Arme oben) 30 Wdh.
 - Kniebeuge (Arme vorne) 20 Wdh.
4. Übungen mit Flasche
 - Seitliches Anheben 25 Wdh.
 - Anheben nach vorne 20 Wdh. je Seite
 - Strecken über dem Kopf 20 Wdh. je Seite
 - Liegestützposition – Flaschen antippen 20 Wdh.
 - V: Liegestützposition – Flaschen tauschen
5. Übungen mit einem Handtuch
 - Knie zur Brust 15 Wdh.
 - Knie zur Brust – einbeinig 10 Wdh. je Seite
 - Kreise wischen 15 Wdh. je Seite
6. Übung mit Bällen
 - Klappmesser mit Übergeben des Balls 10 Wdh.
 - Ball um die Beine kreisen 10 Wdh. in jede Richtung
 - „Schere“ 20 Wdh.
7. Übung mit Büchern
 - Bücher heben 10 Wdh.