Training im trauten Heim kann auch wirksam sein

Der Gang ins Fitnesscenter liegt nicht jedem. Manche Menschen fühlen sich in kahlen Räumen und in Gegenwart anderer unwohl. Vielen fällt es auch nicht leicht, regelmässig Zeit zu finden, um ein Center zu besuchen, oder es fehlt der «letzte Ruck» dafür. Und so bleibt manches Fitnessabo ungenutzt – schade ums Geld. Aber keine Bange – selbst wenn es mit dem Fitnesscenter nicht klappt, bleiben noch Möglichkeiten für die tägliche Portion Training. Schliesslich bieten auch die eigenen vier Wände genug Raum für Bewegung:

- *Übungen mit dem Springseil eignen sich gut fürs Aufwärmen und um die Fettverbrennung anzukurbeln. Ideal dafür eignet sich auch ein Stepper. Zusätzlich beansprucht er speziell Oberschenkel und Po.*

- *Mit einem Gummi-Band lassen sich viele Muskelpartien an Oberkörper, Rücken und Po trainieren. Hanteln straffen Oberarme und Schultern.*

- *Um die Unterarme zu stärken, genügt es, einen Gummiball in die Hand zu nehmen und abwechselnd zusammenzudrücken und wieder loszulassen.*

- *Eine Schaumstoff-Matte auf dem Boden verhindert blaue Flecken beim Trainieren und Reklamationen erboster Nachbarn.*