

Fitness im Homeschooling



Hallo, liebe Sportfans unter euch. Mir fehlen unsere gemeinsamen Sportstunden sehr. Geht es euch auch so!

Hier ein kleines „Trimm - dich - Programm“ für den häuslichen Alltag, damit wir fit bleiben und vor allem dem vielen Sitzen entgegenwirken.

1. Kleine/r Spaziergang / Joggingrunde / Fahrradrunde

Bewege dich an der frischen Luft ca. 10 bis 20 Min.
und / oder Seilsprünge, wer ein Seil zu Hause hat.

2. Lauf - ABC (kann immer noch an frischer Luft erfolgen)

Hopslerlauf, Kniehebelauf, Anfersen, seitlicher Nachstellschritt und Kreuzlauf

3. Gymnastik / Dehnung (Der wichtigste Baustein, der gern vergessen wird!

Aber unsere Muskulatur verkürzt, durch das Sitzen und es entstehen Verspannungen, die wir vermeiden sollten. Auch der Schulter- und Nackenbereich - durchs schreiben an PC und Heft.)

Beachte: immer alles langsam ausführen

Wir arbeiten von oben nach unten: 6 Wiederholungen

- ❖ Kopfkreisen von der rechten zur linken Schulter
- ❖ Armkreisen vorw. und rückw.
- ❖ Entgegengesetztes Mühlkreisen (beide Richtungen)
- ❖ Hüftkreisen
- ❖ Grätschstand, Pendeln der Arm zum Bein, Oberkörper gerade nach vorn gebeugt (Li. Arm zum rechten Bein... und entgegengesetzt)
- ❖ Streckstanz, Füße heranziehen und Knie durchgestreckt, halten und Becken nach vorn schieben- Ziel mit geradem Rücken sitzen und halten

Probiert es aus und trainiert fleißig!

In diesem Sinne bleibt sportlich gesund!

Eure Frau Harzer

