Training zu Hause für Jugendliche und Erwachsene: Abwechslungsreiche Workouts

Körperlich aktiv zu bleiben, ist auch in schwierigen Zeiten wichtig. Unsere Übungsvorschläge werden mit unterschiedlichen Trainingsgeräten durchgeführt und helfen allen Interessierten auf die Sprünge. Dabei sollen das Gleichgewicht, die Mobilität und Bewegungskoordination verbessert sowie die Kraft trainiert und Muskelverspannungen gelöst werden.

In dieser Übersicht zeigt die trainierten Fähigkeiten und Faktoren. Das Poster können Sie in Ihrem provisorischen Trainingsraum aufhängen. **Zum Download**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der Bewegungskoordination oder der Athletik. Als sehr effizient hat sich die Verwendung von Utensilien erwiesen, die eine Bewegungsausführung unterstützen und mit denen gleichzeitig neue Trainingsreize gesetzt werden können. Wir stellen zeigen Übungen mit Mini-Gummiband, dem Gymnastikball (auch als Swissball bekannt) und der Schaumstoffrolle (Foam-Roller).

Für jedes dieser Hilfsmittel werden spezifische Übungen präsentiert, die sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene eignen. Alle werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Diese haben zum Ziel die körperlichen Fähigkeiten in ihrer ganzheitlichen Funktion zu optimieren.

Meine drei Trainingspartner

Das **Mini-Band** ermöglicht Programme zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Mobilität. Es ist in verschiedenen Längen und Widerstandsgraden erhältlich.

- Zu den Übungen

Der grosse **Gymnastikball** besteht aus einer luftgefüllten PVC-Hülle und unterstützt die Körperhaltung und dynamische Stabilität.

- Zu den Übungen

Mit dem **Foam-Roller** können Muskelleistungen und Mobilität verbessert werden, indem Spannungen gelöst und die Regeneration nach Belastungseinheiten gefördert werden.

- Zu den Übungen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO