



# FIT UND XUND #65

## PARTNER-WORKOUT ZU HAUSE – TEIL 3

Ein Partner-Training kann locker oder streng durchgeführt werden. Doch wer damit angefangen hat, bekommt oft Lust, das Workout noch etwas länger fortzuführen. Deshalb hier zum letzten Mal eine Übungsauswahl für das Training zu zweit. Übungsdauer je 2 Minuten.

Gaby Bächtold,  
ABC Fitness, Rheinau



### Aufwärmen

Während die eine Person tief in der Kniebeuge bleibt und die Arme ausstreckt, kippt der Partner und versucht dabei, mit den Knien die Hände des Gegenübers zu erreichen. Langsam beginnen und das Tempo steigern.

### Übungen, die den ganzen Körper involvieren



**Ausgangsposition:** Beide positionieren sich nebeneinander im Unterarmstütz (auf gute Körperspannung achten).  
**Übung:** Die eine Person drückt sich hoch in den Stütz, steht schwungvoll auf, springt beidbeinig über den Partner und zurück und begibt sich sofort wieder in den Unterarmstütz. Dann wechseln.

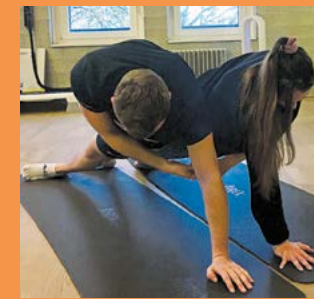
### Für starke Oberarme

Abwechselnd gegen den Widerstand des Partners Armcurl durchführen oder Arme strecken (Trizeps anspannen).



Die am Boden liegende Person rollt sich langsam und mit guter Körperspannung auf bis in die Kerze. Nun drückt die stehende Person die nach oben gestreckten Beine mit etwas Schwung Richtung Boden. Die liegende Person versucht, etwas Widerstand zu geben, und senkt die Beine langsam – nicht plumpsen lassen.

**Ausgangsposition:** Seitwärtsstütz auf einer Hand und auf den Füßen. Wem dies zu streng ist, der kann das untere Knie am Boden abstützen. Nun den Körper eindrehen und mit der freien Hand unter dem eigenen Körper durch die Hand des Partners berühren – und Rotation zurück in die Ausgangsposition.



Mit gebeugten Knien, Rücken an Rücken. Seitwärtsrotation und Übergabe eines Gegenstandes.

Ich hoffe, Ihr hattet trotz ein paar Tropfen Schweiß Spass an den Workouts zu zweit.

Partner-Workouts eignen sich z.B. für ein Zirkeltraining in der Halle. Oder aber: Wieso nicht künftig einmal wöchentlich ein gemeinsames Training?

Wer die ersten beiden Teile verpasst hat, findet diese unter: <https://abcfitness.ch> oder bei der «Andelfinger Zeitung».

