



FIT UND XUND #64

FÜNF ÜBUNGEN FÜR DAS PARTNER-WORKOUT ZU HAUSE

Als Paar trainiert es sich toll, wenn einige Punkte beachtet werden: Besserwisseri, Befehlston oder Schlechtmachen ist zu unterlassen! Finden Sie zu Beginn heraus, wer wo seine Stärken und Schwächen hat. Bei unterschiedlichen

Niveaus ist darauf zu achten, dass der weniger fitte Partner nicht überfordert wird, sonst nimmt ihm das die Freude am Sport.

Sowohl bei den Übungen im letzten «Fit und Xund» wie auch bei den nach-

folgenden gibt es die Möglichkeit zur Vereinfachung der Übungen für den schwächeren Partner.

Sich gegenseitig motivieren und zur Bewegung animieren ist in dieser Zeit der geschlossenen Fitnessstudios und Turn-

hallen doppelt wichtig. Darum: Lassen Sie «Gemeinsame Freude ist doppelte Freude» nicht nur ein Sprichwort sein, sondern setzen Sie es in die Tat um.

Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau



Aufwärmen – 2 Minuten
Schnelles Skipping oder Rennen an Ort und gleichzeitig boxen.



Für die Rumpf- und Stützkraft – 2 Minuten
Ausgangsposition im Stütz



Abwechselnd geht eine Person direkt in den Unterarmstütz, robbt auf den Unterarmen und Füßen (Bauch in der Luft) unter dem Partner durch, hüpft über den Partner zurück und nimmt erneut die Stützposition ein. Wechsel.

Für nachfolgende Übungen gilt die Dauer: 1 Minute. Pause: 15 Sekunden



Für starke Oberschenkel und Rumpf
Die Füße auf der Brust oder in der Hüfte des Partners aufstellen. Beinpresse. Variante: Sich gegenseitig an den Händen halten, die Füße in der Hüfte positionieren, die obere Person «fliegen» lassen.



Für straffe Oberarme
Während sich die untere Person abstützt und die Hüfte hochdrückt, macht der Partner Trizeps-Dips.



Für den flachen Bauch
Heben und Senken des Oberkörpers. Etwas einfacher geht es, wenn die Hände Richtung Füße zeigen.



Oben abklatschen – oder für Verliebte gibts einen Kuss.