



FIT UND XUND #41

FIT MIT KIND

Wer kleine Kinder hat, weiss, dass konzentriertes Homeoffice nicht einfach ist. Und dann zusätzlich noch ungestört zu Hause trainieren? –

beinahe ein Ding der Unmöglichkeit! Darum: Wieso die Kinder nicht ins Training integrieren? Hier ein paar Ideen:

So können Sie effektiv trainieren, und Ihr Kind kann aktiv mit dabei sein. Ich bin sicher, Sie werden noch viele zusätzliche Möglichkeiten entdecken.

Viel Spass für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen Gaby Bächtold, ABC Fitness Rheinau



Kniebeuge

«Zusatzgewicht» auf die Schultern packen, hüftbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach aussen.



Hüftbeuge

Huckepack und langsames Senken und Heben des Oberkörpers. Wichtig: Rücken gerade halten.



Kreuzheben

Wenn sich das Kind selber festhalten kann: Gestreckter Arm geht tief, bis die Fingerspitzen auf der Innenseite des Stand-Fusses den Boden berühren können. Standbein gestreckt, Knie nicht ganz einrasten.



Bankdrücken

Das Kind versucht, steif wie ein Brett zu bleiben.



Sit-up

Diese Kraftübung kann wunderbar mit einem Klatschspiel kombiniert werden.



Plank auf Knie

Schultern übers Handgelenk, langsames Heben und Senken der Knie (schwerer: Knie nicht abstellen).



Liegestützen

Für die Liegestützen kann sich das Kind auch komplett auf den Rücken des Trainierenden legen.



Lift

Unterer Rücken immer komplett am Boden, heben und senken der Unterschenkel.

