

Ideenkiste: Quarantäne

Beitrag von „Frapp“ vom 15. März 2020 21:44

Zitat von CDL

Der eigene Körper ist in Kombination mit den richtigen Übungen sowieso das wichtigste Sportgerät.

So sieht's aus! Wenn man ständig ins Fitness-Studio für die Übungen rennen muss, halten es die meisten ohnehin nicht durch. Die meisten werden von der Logistik des Hin und Hers schnell entnervt. So Kleinkrams wie eine Trainingsmatte oder eine Klimmzugstange (z.B. für den Rürrahmen) reichen echt größtenteils aus, um viele Übungen machen zu können.

Da kann sich ja jeder Übungen im Netz oder Büchern raussuchen und sich Ziele setzen. Meins war in den Weihnachtsferien der Wandhandstand plus Stütz.