

Fitness für zu Hause

20.08.2009, 17:36 | Sport

Pressemitteilung von: *Personal Fitness Trainer*



Personal Fitness Trainer

Zu Hause seine Fitness und Figur zu verbessern bringt dem Trainierenden eine Menge Vorteile. Er muss keine teure Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio abschließen und erspart sich auch den Weg zum Studio selbst. Stattdessen kann er in den eigenen vier Wänden sofort mit dem Training beginnen. Viele Menschen scheuen leider davor, da sie die richtige Auswahl der Fitnessübungen nicht kennen. Es gibt jedoch so viele Übungen die man wirklich leicht zu Hause auf dem Teppich absolvieren kann, dass damit der gesamte Körper trainiert werden kann. Auf aufwendig teure Fitnessgeräte kann man demnach getrost verzichten.

Ein Geheimtipp ist und bleibt das Fitnessband oder auch Zauberband genannt. Es ist ungefähr zwei Meter lang und zehn Zentimeter breit und besteht aus Naturlatex. Es ist sehr günstig in der Anschaffung und man kann den ganzen Körper damit trainieren. Das Verletzungsrisiko ist dabei sehr gering.

Jedes gute Fitnesstraining sollte auch zu Hause konsequent mit einem Trainingsplan betrieben werden. Dazu ist es ratsam sich einen professionellen Fitnessplan von einem Fachmann erstellen zu lassen, nach dem dann zwei – drei Monate lang

trainiert wird. Danach allerdings sollte der Plan erneuert bzw. angepasst werden. Auf dem Übungsplan sollte auf jeden Fall eine kurze Aufwärmeinheit mit dabei sein, die sinnvoll vor jedem Training absolviert wird. Danach kommen dann die Fitnessübungen auf einem weichen Untergrund, welche auch mit Dehnübungen, die für mehr Beweglichkeit sorgen kombiniert werden können. Wann diese Dehnübungen praktiziert werden ist aus Sportwissenschaftlicher Sicht nicht eindeutig definiert. Ob sie nun vor, während oder nach dem Training ausgeübt werden, spielt keine Rolle, wichtig ist, dass sie überhaupt gemacht werden. So werden die Sehnen und Bänder gestärkt und die gesamte Muskulatur besser durchblutet.

Portrait

Peter Juhle ist seit 2005 selbständiger Personal Fitness Trainer. Er betreut Einzelpersonen im Fitnessstudio oder besucht seine Klienten zu Hause und verbessert aktiv deren Fitness und Figur. Er ist Fitness Experte und hat über 20 Jahre Leistungssport betrieben, er wurde mehrfacher Landesmeister, Landesturnfest Sieger, Meister in der 2. Bundesliga und Deutscher Meister.

News-ID: 341634 • Views: 1917 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/341634/Fitness-fuer-zu-Hause.html>