



**OWENS**

Training ganz persönlich.

## FITNESS AT HOME

täglich analog und digital

Da wir Sie in der nächsten Zeit leider nicht wie gewohnt trainieren können, haben wir eine Alternative gefunden, mit der wir Sie trotzdem ganz persönlich fit halten können.

### Wir senden live!

Direkt aus dem OWENS **streamen** wir abwechslungsreiche Übungen, die Sie leicht selbst zu Hause oder draußen durchführen können. Die genauen Zeiten geben wir Ihnen noch bekannt und selbstverständlich können Sie sich alles auch auf unserer Homepage anschauen und ausdrucken.

---

### Das sollten Sie beachten:

Die Übungen, die wir Ihnen zeigen werden, sind in der Regel für jeden geeignet. Allerdings gibt es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

#### Also: **Bitte hören Sie auf Ihren Körper!**

Meistens zeigt er Ihnen sehr genau, wo die Grenzen liegen. Versuchen Sie nicht Ihren Körper zu überfordern oder auszutricksen. Die Übungen dürfen anstrengend sein. Es darf sogar mal in einem Muskel brennen, weil er etwas stärker beansprucht wird. Aber es darf nicht zu echten Schmerzen kommen. Schon gar nicht in den Gelenken.

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf! Das ist wichtig, denn auch das beugt Verletzungen vor. Dazu können Sie, wenn Sie im 4. Stock wohnen, gern mal rauf und runter laufen; wenn Sie parterre wohnen, auf der Stelle hüpfen, auch durch Fensterputzen ist geeignet. Sie können sich gern auch selbst etwas einfallen lassen, es gibt bestimmt einiges was Ihnen einfällt und Spaß macht.

---

FITNESS AT HOME **täglich analog und digital**

[www.owens-training.de](http://www.owens-training.de)



## FITNESS AT HOME

### Das werden Sie brauchen:

#### **Einen Stuhl**

Den brauchen wir nicht nur zum Ausruhen, sondern auch zum Üben.

#### **Decke**

Damit Sie nicht auf dem blanken Boden liegen oder sitzen müssen – und es stimmt auch schon ein bisschen auf Sport ein.

#### **2-3 Handtücher**

Mal abgesehen davon, dass Sie sich damit den Schweiß abwischen können, ist ein Handtuch auch ein tolles Trainingsgerät. Seien Sie gespannt.

#### **Wasserflasche**

Eine Wasserflasche, nicht nur gut für Ihren Flüssigkeitsbedarf, es ist auch ein guter Ersatz für kleine Hanteln.

#### **Koffer/Tasche**

Auch wenn Sie gerade nicht verreisen können, nutzen Sie ihn doch als Ersatz für ein etwas größeres Gewicht. Oder nutzen Sie eine Gießkanne, bei der können Sie das Gewicht ganz individuell variieren.

#### **Besen**

Damit können Sie Ihre Trainingsfläche nicht nur vorher reinigen, er ist auch toll für ein Beweglichkeitstraining.

#### **Bücher**

Bücher in verschiedener Dicke. Bücher eignen sich, abgesehen vom Inhalt, als Gewicht und zum Beispiel als Ersatz für einen Yogablock.

#### **Gießkanne**

Das praktische Gewicht mit viel oder wenig Wasser - so, wie es für Sie richtig ist.