

## Bleib fit – zu Hause

Leider verhindert Corona ein ordentliches Training in der Halle. Aber auch zu Hause kannst du dich fit halten.

### 1. Tipps

Richtig aufwärmen – vor, während und nach dem Training ausreichend trinken – Musik motiviert – richtige Ausführung – Umgebung anpassen (Training auch mal Draussen).

### 2. Trainingsplan

2 bis 3 Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Übung  
Zwischen den einzelnen Sätzen 10 bis 15 Sekunden Pause  
Ideal sind 3 Trainings pro Woche

### 3. Übungen



#### *March Jacks*

Startposition: Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander und die Arme seitlich an den Körper gelegt.

Bewegung: Führe nun beide Arme durchgestreckt über dem Kopf zusammen und ziehe gleichzeitig dein linkes Knie nach oben.

Endposition: Anschliessend senkst du Knie und Arme wieder und kehrst in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschliessen.

Beinwechsel nach jeder Wiederholung

- Rhythmische Bewegung
- Langsame und kontrollierte Ausführung



#### *Jump Squats*

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander. Die Arme vor der Brust ausgestreckt.

Bewegung: Beuge dich nun wie beim Squat, Gesäss nach hinten, Knie bis max. 80° angewinkelt, die Arme bleiben ausgestreckt. Aus dieser Position springst du in den Streck-sprung. Dabei streckst du deine Beine durch und führst deine Arme schwungvoll über den Kopf.  
Endposition: Eine Wiederholung ist beendet sobald du nach dem Sprung wieder landest.

- Nach der Landung direkt in die Hocke übergehen
- Blick nach vorne richten
- Brust oben halten
- Knie dürfen leicht über die Fussspitzen hinausragen
- Auf den Fussspitzen landen und Fuss nach hinten abrollen



### **Horizontal Scissors**

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Arme seitlich ausgestreckt.

Bewegung: Überschlage die Arme nun schwingvoll vor Brust, sodass die linke Hand an die rechte Schulter und die rechte Hand an die linke Schulter führt.

Endposition: Bringe die Arme wieder in Startposition, um eine Wiederholung abzuschliessen.

- Körperspannung während der gesamten Übung halten
- Arme auf Schulterhöhe lassen



### **Simple Burpees**

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander.

Bewegung: Gehe schwingvoll in die Hocke. Die Fersen sind vom Boden abgehoben, die Knie befinden sich vor dem Oberkörper. Platziere ausserdem die Handflächen seitlich vor dir auf den Boden. Aus dieser Position heraus streckst du mit einer schnellen Sprungbewegung die Beine nach hinten, um in die Liegestützposition zu kommen. Mit einem kleinen Sprung gelangst du wieder in die Hocke. Danach richtest du dich wieder auf.

Endposition: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald du wieder aufrecht stehst.

- Führe die Übung dynamisch aus
- In der Hocke die Knie zwischen den Ellenbogen platzieren



### **Squats**

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße zwischen Hüft- und Schulterbreite auseinander. Die Arme waagrecht vor dem Körper ausgestreckt. Neige deinen Oberkörper minimal nach vorn.

Bewegung: Beuge langsam deine Knie bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Bringe dein Gesäss dabei weit nach hinten und halte den Rücken gestreckt.

Endposition: Übe Druck auf die Fersen aus und kehre so kraftvoll in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschliessen.

- Gewicht gleichmässig auf beiden Fusssohlen verteilen
- Knie- und Zehenspitzen leicht nach aussen drehen
- Knie beim Runtergehen leicht über die Zehen hinausragen lassen
- Gehe mit deinem Gesäss soweit runter wie möglich, bestenfalls tiefer als deine Knie



### **Bridges**



Startposition: Lege dich mit dem Rücken und Kopf auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Winkle die Knie an und stelle die Füße hüftbreit voneinander auf den Boden. Lege die Arme neben den Kopf.

Bewegung: Hebe dein Becken langsam an. Kopf, Schultern und Füße bleiben weiterhin am Boden. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Halte die Position für einige Sekunden.

Endposition: Kehre anschliessend wieder in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschliessen.

- Für eine bessere Stabilität die Hände neben dem Körper halten
- Auf gerade Linie von Oberkörper und Oberschenkel achten



### **Reverse Flys**



Startposition: Lege dich auf den Bauch, die Arme im 90° Grad Winkel.

Bewegung: Hebe nun deine Brust und deine Arme an und strecke deine Beine durch, sodass du den Boden nur noch mit dem Bauch berührst.

Endposition: Kehre anschliessend wieder in die Ausgangsposition zurück. Während du die Übung wiederholst, sollten deine Arme nicht den Boden berühren.

- Einatmen beim Anheben der Brust
- Ausatmen beim Senken der Brust
- Langsame Ausführung ohne Schwung
- Zehenspitzen immer auf dem Boden lassen



### **Incline Plank Leg Raises**

Startposition: Nimm die Liegestützposition ein (knie dich auf den Boden und stütze mit den Händen deinen Oberkörper ab.) Die Beine bewegst du nach hinten bis deine Beine

## Technikerseite

durchgestreckt sind. Die Hände befinden sich etwas weiter als schulterbreit auseinander, in leicht angewinkelter Position. Dein Gesicht blickt zum Boden.

Bewegung: Hebe nun das linke Bein kontrolliert bis auf Gesässhöhe an. Ferse kurz auf Gesässhöhe halten.

Endposition: Kehre wieder in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschliessen.

Wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.

- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten um den Nacken zu entlasten
- Durchgehende Körperspannung halten
- Hüfte nicht absinken lassen
- Bauch permanent angespannt halten



### **Russian Twist**

Startposition: Setze dich auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt und die Füsse eng zusammen. Die Hände vor dem Bauch zusammenbringen.

Bewegung: Hebe deine Füsse vom Boden ab, sodass nur noch dein Gesäss Bodenkontakt hat.

Versuche in eine Position zu kommen, in der sich Ober- und Unterkörper die Waage halten.

Rotiere nun langsam mit dem Oberkörper so weit wie möglich zu einer Seite deines Körpers. Im Anschluss rotiere zurück zur Körpermitte und halte die Position 2 Sekunden und rotiere dann in die andere Richtung.

Endposition: Kehre wieder in deine Startposition zurück.

- Eine Wiederholung umfasst eine Rotation zur linken und eine zur rechten Seite
- Nur dein Gesäss darf Bodenkontakt haben
- Während der Ausführung die Rumpfspannung hoch halten
- Vermeide eine Hohlkreuzhaltung
- Permanente Bauchspannung ist wichtig



### **Mountain Climbers**

Startposition: Du befindest dich im Liegestütz. Die Hände schulterbreit auseinander und die Füße hüftbreit auseinander.

Bewegung: Du winkelst nun dein rechtes Bein an, indem du den Fuss dieses Beines auf Hüfthöhe auf dem Boden aufsetzt. Von dieser Position führst du dynamische Sprünge aus, bei denen die Fusspositionen wechseln. Du streckst dein rechtes Bein wieder nach hinten und winkelst gleichzeitig dein linkes Bein an.

Endposition: Du kehrst wieder in den Liegestütz zurück.

- Hinteren Fuss nur mit den Zehen abstützen
- Gleichmässig weiteratmen
- Kopf aufrecht und in einer Linie mit deinem Rücken zu halten