

Fit durch den Lockdown

Allgemeine Information:

- Jede Übung wird acht mal durchgeführt
- Jede Durchführung dauert 20 Sekunden
- Nach jeder Durchführung ist zehn Sekunden Pause
- Nach jedem Durchgang ist eine Minute Pause
- Als Hilfsmittel empfehle ich einen Stuhl oder einen Nachtschrank

Vorbereitung:

- Je nach Fitnessgrad 5-15 Minuten joggen oder Fahrrad fahren

Nachbereitung:

- Nach Abschluss des Trainings leichte Dehnübungen für den ganzen Körper



1. Station: Jumping Jacks



Muskeln: Es werden keine Muskeln extrem beansprucht.

Ausführung: Auf dem linken Bild ist die Ausgangsposition zu sehen. Die Beine sind zusammen und die Arme sind gestreckt. Mit einem Hüpfen spreizen sich die Beine und die Hände berühren sich über dem Kopf. Danach geht es wieder in die Ausgangsstellung. Hinweis: Diese Übung gilt lediglich der Erwärmung der Muskeln.

2. Station: Liegestütze



Muskeln: Brust-, Schulter-, Oberarmmuskeln
Ausführung: Die Hände sind in etwa schulterbreit auf den Boden gestellt und die Arme durchgestreckt. Schulterblatt bis Ferse bildet eine Linie. Die Arme werden gebeugt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt, danach werden die Arme wieder gestreckt. Hinweis: Sollte diese Übung zu anstrengend werden, können die Knie auf den Boden gesetzt werden.

3. Station: Squats



Muskeln: Oberschenkel- und Hintermuskeln
Ausführung: Die Füße stehen parallel und schulterbreit auf dem Boden. Bei der Ausführung geht man mit dem Hintern runter bis der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel maximal 90 Grad erreicht. Hinweis: Machen Sie diese Übung vor einem Spiegel und achten Sie darauf dass ihre Knie nicht nach Innen oder Außen ausbrechen, da das schädlich wäre.

4. Station: Trizeps Dips.



Muskeln: Oberer Rücken, Trizeps
Ausführung: Die Arme sind gestreckt mit dem Handrücken zum Rücken auf einem Objekt. Die Beine sind gestreckt. Die Arme werden bis etwa 90 Grad angewinkelt, die Versen bleiben auf dem Boden und die Beine nach Möglichkeit gestreckt. Hinweis: Für diese Station brauchen Sie ein stabil stehendes Objekt mit einer geraden Oberfläche. Die Höhe sollte zwischen 30 und 60 Zentimeter betragen.

5. Station: Skippings



Muskeln: Waden- und Oberschenkelmuskeln, überwiegend jedoch Kondition
Ausführung: Bei dieser Station laufen Sie schnell auf der Stelle. Der Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel soll in der angewinkelten Position in etwa 90 Grad betragen. Sie heben abwechselnd die Beine, je schneller, desto wirkungsvoller ist die Übung. Hinweis: Bei zu starker Belastung, langsamer werden

6. Station: Burpees



Muskeln: Brust-, Oberarm-, Oberschenkelmuskeln
Ausführung: Sie beginnen auf dem Bauch liegend, die Hände sind hinter dem Rücken zusammen. Danach drücken Sie sich, wie im Liegestütz hoch, springen auf in den Stand. Es folgt ein Streck sprung. Im Anschluss legt man sich wieder, wie im Liegestütz auf den Bauch und verschränkt die Hände. Hinweis: Sowohl das Aufstehen als auch das Hinlegen muss schnell geschehen.

7. Station: Wadenwippe.



Muskeln: Wadenmuskeln
Ausführung: Sie stellen sich auf den Vorderfuß. Sie drücken Ihren Körper schnell nach oben und stehen auf den Zehenspitzen. Danach senken Sie Ihren Körper langsam ab. Nach dem dritten bis vierten Durchgang sollten Sie ein Ziehen in den Waden spüren. Hinweis: Für einen sichereren Stand nutzen Sie einen Gegenstand um diesen zur Unterstützung beim Gleichgewicht halten zu benutzen.

8. Station: Russian Twist



Muskeln: Innere und äußere Bauchmuskeln
Ausführung: Die Beine sind angewinkelt und die Füße etwa zehn Zentimeter über dem Boden. Der Rücken ist in etwa in dem Winkel wie auf den Bildern zu halten. Nun berühren beide Hände immer abwechselnd den Boden links und rechts vom Körper. Hinweis: Bei nicht vollständiger Belastung kann noch ein kleines Gewicht zur Hand genommen werden, was die Belastung steigert.