

Ganzkörper-Workout für Zuhause

Ein Workout zu Hause zu absolvieren hat viele Vorteile: Man spart Zeit, Geld und ist flexibel, also kann es auch im Urlaub ausgeführt werden. Dieses Workout zielt darauf ab, die vier Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Es wird jeweils eine Übung für den Rücken, die Brust, die Oberschenkel und den Hintern erklärt und auch beschrieben, wie man diese auf das individuelle Fitnesslevel anpassen kann. Bei diesem Workout sind keine speziellen Geräte erforderlich. Alles, was benötigt wird, ist eine Matte oder ein Handtuch, ein wenig Platz und Spaß daran, sich zu bewegen.

1. Rücken → Superman

- **Ausführung:** Lege dich auf den Bauch. Strecke die Arme nach vorne aus und die Beine gerade nach hinten. Hebe gleichzeitig Arme, Brust und Beine vom Boden ab, so hoch wie möglich. Halte diese Position und wackele sowohl mit den Armen und Beinen so schnell es geht.
- **Durchführung:** 3x 30 Sekunden
- **Anpassung:** Die Zeit kann ihr je nach individuellem Fortschritt angepasst werden oder man wackelt nur mit den Beinen oder den Armen.

2. Brust → Liegestütze

- **Ausführung:** Beginne in der Liegestützposition, die Hände schulterbreit auseinander. Senke den Körper, indem du die Ellbogen beugst. Der Bauch und der Rücken sind angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Achte zudem darauf, dass das Gesäß nicht zu hoch angehoben wird. Diese sollten neben dem Körper geführt werden. Wenn die Brust fast den Boden berührt sich wieder hochdrücken.
- **Wiederholungen:** 3x 8-15 Wiederholungen
- **Anpassung:** Man kann hier ebenfalls die Knie auf den Boden absenken (hier muss die Körperspannung gehalten werden), ist dies noch zu schwer kann man sogenannte Wandliegestützen machen. Man hält sich an einem Fensterbrett oder der Küchenzeile fest und macht eine Liegestütze daran.

3. Oberschenkel → Kniebeugen (Squats)

- **Ausführung:** Stelle dich hüftbreit hin, die Zehen leicht nach außen gerichtet. Senke deinen Körper ab, indem du die Hüften nach hinten schiebst, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Halte die Knie hinter den Zehen und drücke dich dann wieder nach oben in die Ausgangsposition.
- **Durchführung:** 3 Sätze mit jeweils 15-20 Wiederholungen.
- **Anpassung:** Die Anzahl der Wiederholungen kann angepasst werden. Wer es etwas schwerer möchte, kann auch bei jeder Wiederholung kurz wippen.

4. Gesäß (Hintern) → Pinkelnder Hund

- **Ausführung:** Gehe auf alle Viere, die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Hebe ein Bein an und hebe es zur Seite weg, wie ein

pinkelnder Hund. Hier darauf achten, dass die Hüfte nicht abknickt und man gerade bleibt.

- **Durchführung:** 2x pro Seite mit 15 Wiederholungen.
- **Anpassung:** Wer Probleme mit den Handgelenken hat kann auf die Unterarme gehen. Man kann die Wiederholungen anpassen oder wenn es zu leicht ist ein Terraband zwischen die Knie machen, sodass man mehr Widerstand hat, welchen man wegdrücken muss.

Dieses Ganzkörper-Workout kann 2–3-mal die Woche durchgeführt werden, je nach Fitnesslevel. Wichtig ist, jede Übung kontrolliert und mit der richtigen Form auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden und maximale Ergebnisse zu erzielen. Vergiss nicht, dich vor dem Training aufzuwärmen und danach ausreichend zu dehnen, um die Muskulatur zu entspannen und die Flexibilität zu erhalten. Viel Spaß beim Training!

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)