

Trainingsplan Fit at Home von Leonardo Matejka

1. Aufwärmen und Muskeln dehnen

Extremität fixieren, indem man zum Beispiel diese an eine Wand lehnt, und dann den Körper so bewegen, dass man ein leichtes ziehen spürt.

Übungen:

- Kurzes Hanteltraining

- Pro Arm je 12 Hebungen mit Hantelgewicht (7,5kg Gewichte)
Position stehend, Hanteln zum Oberkörper hin
Trainierte Muskeln: Bizeps, Trizeps
- Hantel über den Kopf heben, Oberarm 90° zum Oberkörper, Unterarm 90°
Position stehend, Hantel auf Höhe über des Kopfes heben
Trainierte Muskeln: Schultermuskulatur

- Übungen

- 6 Liegestützen
Trainierte Muskeln: Schulter, Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps, Gesäß
- 20 – 30 Sit-ups
Wichtig: Rücken immer gerade halten, am Besten Füße beschweren
Trainierte Muskeln: Bauch
- 6 Liegestützen
Füße auf eine Erhöhung ablegen
Trainierte Muskeln: Schulter, Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps, Gesäß
- 10 Super Mans
Auf dem Bauch liegend, die Extremitäten und den Oberkörper nach oben strecken, halten bis es nicht mehr geht, maximal 10 Sekunden Pause
Trainierte Muskeln: unterer Rücken
- 12 – 15 Lift-ups
Zwischen 2 Stühle stellen, Hände auf die Rückenlehne/Sitzfläche, Beine anwinkeln und sich selbst hoch und runter drücken
Trainierte Muskeln: Schultern, Rücken, Oberarme
Mit Gewichten an den Füßen: Schenkel
- Wandsitzen
Mit einem Timer die Zeit messen bis man nicht mehr kann, dann noch ca. 5% länger halten
Trainierte Muskeln: Bauch, Schenkel
- 20 Kombiübungen
Man startet im Liegen, drückt sich selbst mittels einer Liegestütze nach oben, geht in die tiefe Hocke über, darauf folgt ein Hechtsprung, nach der Landung geht man dann wieder mit einer Liegestütze in die Ausgangsposition
Trainierte Muskeln: Wenn richtig Ausgeführt alle
- 5 Minuten Pause
Wieder zu Kräften kommen
Trainiert den Geist
- 20 sit Lift ups
Hocker, Holzklötz oder Wasserkiste finden, die ungefähr so hoch ist wie die eigenen Knie. Mit dem Rücken zur Kiste, Hände auf die Kiste, Oberkörper vertikal ausrichten und Beine in Richtung Erde ausstrecken. Jetzt mit den Armen hoch und runter drücken

- 20 sit Lift ups
Hocker, Holzklotz oder Wasserkiste finden, die ungefähr so hoch ist wie die eigenen Knie. Mit dem Rücken zur Kiste, Hände auf die Kiste, Oberkörper vertikal ausrichten und Beine in Richtung Erde ausstrecken. Jetzt mit den Armen hoch und runter drücken
- 40 Kniebeugen
Kniebeugen in Standardausführung
Kann mit Gewichtsscheiben kombiniert werden
Arme ausgestreckt, optional mit Gewichten haltend, in die Hocke gehen und dann wieder hochdrücken
Trainierte Muskeln: Quadrizeps, Gesäß, unterer Rücken
- Seilspringen
Mit einem beliebigem Seil Seilsprünge machen
Trainierte Muskeln: Alle

- DIY Geräte

- Aldi Bankdrücken
Aufbau wie in Abbildung 1, diese Dinge sollte jeder Zuhause haben
Übung so lange machen wie man kann
Trainierte Muskeln: Brust, Schulter, Trizeps, Bizeps
- Behinderter Holzfäller
Aufbau wie in Abbildung 2, diese Dinge sollte jeder Zuhause haben bzw. sollten leicht zu besorgen sein, alternativ auch mit Reifen und Vorschlaghammer ausführbar
Trainierte Muskeln: Schultern, Rücken
Sobald man ca. 3cm – 4cm in das Holz hineingeschlagen hat, ist die Übung beendet, oder alternativ 50 - 60 starke Hiebe.

Soeben hast du die erste Trainingseinheit absolviert, am besten man macht diesen Ablauf Vormittags und wiederholt ihn Nachmittags nochmal.

Abbildung 1:



Abbildung 2:

