

Trainingsprogramm für zu Hause

Nachdem du dich ordentlich erwärmt hast, führst die folgenden Übungen in der angegebenen Reihenfolge für jeweils 30 Sekunden aus. Nach jeder Übung machst du eine Pause von 30 Sekunden. Wenn du alle Übungen absolviert hast (1. Satz), machst du eine Pause von 2-3 Minuten und führst alle Übungen noch einmal aus (2. Satz).

- Liegestütze
- Crunches
- Kniehebelauf
- Beckenheber
- Unterarmstütz
- Kniebeuge
- Rückenheber
- Mountain Climbers
- Ausfallschritt rückwärts
- seitliche Crunches

Vergiss nicht, am Ende deine Muskeln auszudehnen.

Beachte die folgenden Trainingsprinzipien, wenn du alleine trainierst:

1. Die richtige Ausführung der Bewegung ist wichtiger als eine hohe Anzahl an Wiederholungen.
2. Denk immer daran, verschiedene Muskelgruppen in deinem Kraftzirkel zu trainieren.
3. Um einen positiven Effekt zu erzielen, solltest du 2-3 mal pro Woche trainieren.
4. Trainiere nicht zu viel! Gib deinen Muskeln bis zu 36 Stunden, um sich zu erholen.
5. Variiere dein Trainingsprogramm regelmäßig, indem du andere Übungen wählst.
6. Um einen Trainingseffekt zu erzielen, solltest du sukzessive deine Belastungsreize (Dauer der Übungsausführung, Anzahl der Wiederholungen, Intensität) erhöhen.