

Home-Workout

Bei **3 Sätzen**, das heißt bei dreimaligem Wiederholen des gesamten Workouts, ergibt das eine Gesamtdauer (inklusive des Aufwärmens) von **50 Minuten** und ungefähr **250 verbrannte Kalorien**.

Erstellt von Nadine Schulz

im Rahmen der

Diplomarbeit Healthy Lifestyle – Stell dich der Challenge!

an der BHAK/BHAS Hollabrunn



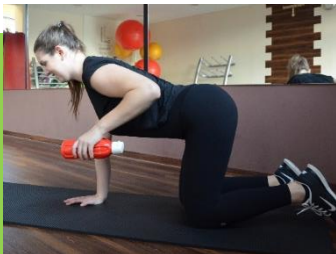
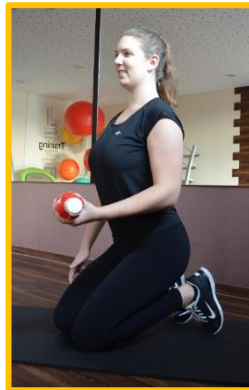
❖ Trizeps Push-up

Auf einem Sessel mit den Händen abstützen, Beine angewinkelt oder gerade auf den Boden abstellen, Po befindet sich in der Luft, Arme absenken und wieder anheben

- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Trizeps
- **Tipp!** Kann auch am Boden ausgeführt werden.

❖ Bizeps Curls

- Leichtes Gewicht in die Hand nehmen z.B. eine volle Wasserflasche, kontrolliert nach oben bewegen bis zur maximalen Beugung (etwa 145 Grad) und wieder absenken
- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Bizeps, Armbeuger und Oberarmspeichenmuskel
- **Tipp!** Kann auch im Stehen mit einer Langhantel durchgeführt werden.



❖ Trizeps Kick-backs

- Vierfüßlerstand am Boden, ein leichtes Gewicht in die Hand nehmen z.B. eine volle Wasserflasche, den Arm nach oben ziehen, die Bewegung des Ellbogens verläuft nahe am Oberkörper, der Unterarm bewegt sich senkrecht zum Boden

- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Breiter Rückenmuskel, Rundmuskel und Trizeps
- **Tipp!** Arm mit Gewicht anwinkeln und anheben, in dieser Position nach hinten drücken

AUFWÄRMEN

Seilspringen, Hampelmänner oder Laufen am Stand für 2-5 Minuten

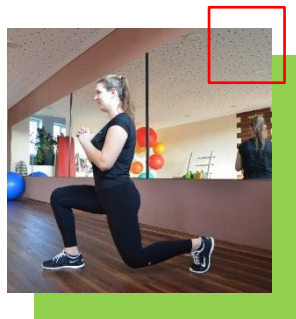
BEINE

❖ Kniebeugen

Füße stehen hüftbreit auseinander und zeigen leicht nach außen, Knie beugen bis die Oberschenkel beinahe parallel zum Boden sind, Bauch- und Lendenmuskeln fest anspannen, Fersen werden nicht angehoben

- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze

- **Beteiligte Muskeln:** Quadrizeps (Oberschenkel)
- **Tipp!** Beine noch weiter auseinander stellen mit Gewicht



❖ Ausfallschritte

Aufrecht stehen und einen großen Schritt nach vorne machen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern während das hintere Bein gebeugt ist und das Knie in Richtung Boden geführt wird, Rücken bleibt aufrecht und hält das Gleichgewicht, der vordere Fuß muss in senkrechter Linie unter dem Knie stehen, dann den Körper mit einem Schwung des vorderen Beins wieder nach hinten führen

- 15-20 Wiederholungen pro Bein
- 2-3 Sätze

- **Beteiligte Muskeln:** Quadrizeps und Innerer Schenkelanzieher
- **Tipp!** Ausfallschritte nach hinten oder zur Seite, mit Gewichten in den Händen

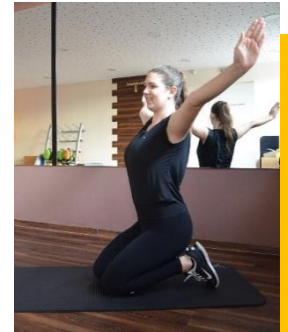


ARME UND RÜCKEN

❖ Arme kreisen

Arme zur Seite ausstrecken und kleine Kreisbewegungen nach vorne beziehungsweise nach hinten machen, große Kreisbewegungen ebenfalls ausführen

- Ungefähr 20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Gesamte Arme, Schulter
- **Tipp!** Kleine Gewichte in die Hände nehmen und damit kreisen.



❖ „Bauchschwimmer“

Auf dem Bauch am Boden liegen, Arme ausstrecken und leicht vom Boden heben, Oberkörper ebenfalls leicht anheben, Arme zur Seite nach hinten ziehen und dabei den Rücken anspannen

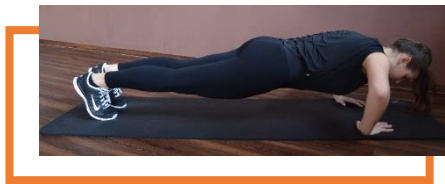
- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Breiter Rückenmuskel, Bizeps und Armbeuger
- **Tipp!** Beine ebenfalls anheben und halten



❖ Liegestütz

Liegestützposition, Hände sind dabei etwas mehr als schulterbreit auseinander, Finger zeigen leicht nach innen, Arme senken bis sie im rechten Winkel zum Boden sind, Hüfte darf dabei nicht geknickt werden, daher den Körper steif und gerade wie ein Brett absenken und wieder anheben

- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Großer Brustmuskel, Trizeps und vorderer Teil des Deltamuskels
- **Tipp!** Frauenliegestütz: Dabei die Knie auf den Boden absetzen und die Übung ausführen.



❖ Crunch im Liegen

Auf dem Rücken am Boden liegen, Knie anwinkeln und Füße sind am Boden abgestellt, Hände befinden sich an den Schläfen, durch Zusammenziehen der Bauchmuskeln werden die Schultern in einer kurzen aber kontrollierten Bewegung nach oben bewegt während der Rücken rund gemacht wird um nach oben zu kommen, Lendenbereich liegt die ganze Zeit auf dem Boden auf

- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel
- **Tipp!** Die Bewegung für einige Sekunden halten und langsam kontrolliert absetzen.



❖ Russian Twist

Auf den Boden setzen und die Beine leicht angewinkelt in die Luft heben (etwa 90 Grad Winkel), den Oberkörper leicht nach hinten neigen, Bauch anspannen und die Arme von einer Seite zur anderen bringen, Oberkörper bleibt gerade, Füße berühren nicht den Boden

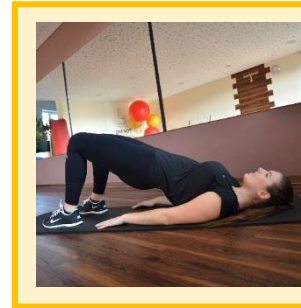


- 15-20 Wiederholungen pro Seite
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Gesamte, vor allem auch die schrägen Bauchmuskeln
- **Tipp!** Ein Gewicht z.B. eine Wasserflasche in den Händen während der Ausführung halten.

❖ Hüftheben

In Rückenlage am Boden liegen, die Knie sind angewinkelt und die Füße fest aufgestellt, die Hüfte heben und dabei den Po fest anspannen

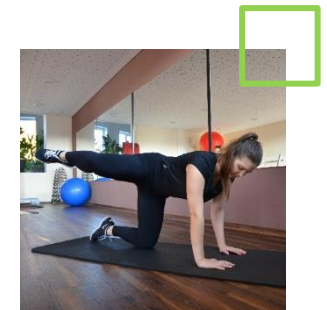
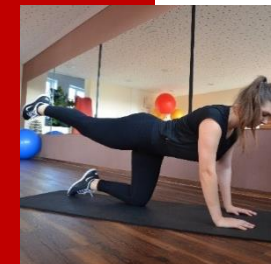
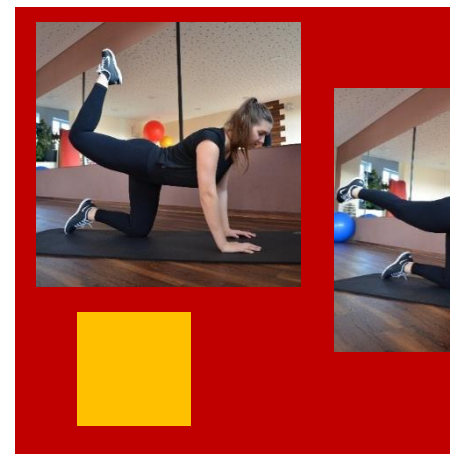
- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Großer Gesäßmuskel, Kniebeuger und Lendenmuskel
- **Tipp!** Die Hüfte heben und einige Sekunden halten



❖ Gesäß-Kicks

Vierfüßlerstand, ein Knie wird angewinkelt und leicht angehoben, mit diesem Bein nach oben kicken und etwas über die Waagrechte hinaus ohne dabei den Rücken zu sehr durchzubiegen

- 15-20 Wiederholungen pro Bein
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Großer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel, Plattsehnenmuskel
- **Tipp!** Nur die Endphase der Bewegung mit ausgestrecktem Bein ausführen - also Heben und Senken in der Luft, ein Knie anwinkeln sowie leicht anheben und zur Seite kicken



❖ Adduktoren im Liegen

Seitlich am Boden liegen, das obere Bein auf dem anderen abstützen, wobei das Knie am Boden aufliegt, die Hüfte leicht neigen, das untere Bein heben und senken, dabei nicht den Boden berühren



- 15-20 Wiederholungen pro Bein
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Kleiner, Großer und Innerer Schenkelanzieher
- **Tipp!** Fußmanschetten mit Gewicht verwenden

❖ Mountain Climbers

Klassische Liegestützposition auf den Händen einnehmen, Rücken ist annähernd parallel zum Boden, ein Knie anwinkeln und nach vorne und zurück bewegen – dann dasselbe mit dem anderen Knie immer abwechselnd, Knie und Ellbogen müssen sich nicht berühren

- 15-20 Wiederholungen pro Bein
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Gesamte Bauchmuskeln, auch gut für Beinmuskulatur und Po
- **Tipp!** Knie nicht nur nach vorne sondern auch zum gegenüberliegenden Ellbogen bewegen.



BAUCH

❖ Unterarmstütz (Plank)

Auf dem Bauch liegen, Oberkörper aufrichten und auf den Unterarmen abstützen, Ellbogen befinden sich unter den Schultern, Beine auf den Zehen abstellen, Bauch und Po fest anspannen und nicht zu hoch halten, Körper bildet eine gerade Linie

- 40-60 Sekunden halten
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Tiefliegenden Bauchmuskeln, gut für Rückenmuskulatur und Arme
- **Tipp!** In dieser Position die Hüfte abwechselnd zu den Seiten drehen, um auch die schrägen Bauchmuskeln zu beanspruchen.



❖ Beineheben im Liegen

Auf dem Rücken am Boden liegen, Hände befinden sich seitlich vom Körper unter dem Gesäß, ausgestreckte Beine langsam nach oben heben bis sie senkrecht zum Boden sind und wieder nach unten führen



- 15-20 Wiederholungen
- 2-3 Sätze
- **Beteiligte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel
- **Tipp!** Fußmanschetten mit Gewichten verwenden