Homeworkout #2

Ihr braucht: Sportbekleidung
Ein Handtuch
Yogamatte/Teppich
Eine Uhr mit Sekundenzeiger
etwas zum Trinken
und Musik

1. Aufwärmen und Dehnen

Macht euch mit Dehnübungen 3 Minuten lang warm und springt danach 2 min auf der Stelle (wie Seilspringen nur ohne Seil).

2. Kurzes aber intensives Training

Der folgende Trainingsplan ist ein sogenanntes HI – Training (High Intensity Training).

Der Grundgedanke ist dabei durch ein kurzes, sehr intensives Training das Muskelwachstum und die Fettverbrennung anzuregen. Durch kurze Pausen von maximal 30 sek zwischen den Übungen bleibt der Puls hoch, wodurch das Training effektiver wird.

Abgesehen von den positiven Effekten wie dem Muskelaufbau und der Fettverbrennung sind HIT´s für uns gut geeignet, da eine kurzweilige starke Belastung des Körpers trainiert wird. Das zu trainieren macht Sinn, da wir sowohl auf Meisterschaften als auch beim Wasserrettungsdienst darauf angewiesen sind.

Um den bestmöglichen Effekt zu erzielen, solltet ihr die Folgenden Übungen mit einer kurzen Pause von 10 - 30 sek zwischen einander erledigen und bei jeder einzelnen Übung alles geben!

Den folgenden Block mindestens 3 mal in Reihenfolge wiederholen.
Wer danach noch nicht fertig ist kann ihn auch gerne 4-5 mal wiederholen.

Nach jeder Runde wird eine Pause von 60 sek eingelegt, bevor man wieder von vorne startet.

Bergsteiger 1. Runde 60 Sekunden, jede weitere nur 30 Sekunden

Ausgangsposition: Liegestützposition
Ziehe dein rechtes Knie zur Brust. Während du das rechte Bein wieder nach hinten setzt, ziehst du dein linkes Knie zur Brust heran. Diese Übung so oft es geht in schnellem Tempo wiederholen.

Kniebeugen 20 Wiederholungen

Ausgangsposition: Mit den Füßen in Schulterbreite stehen und die Arme nach vorne strecken.

Knie hochziehen 30 Sekunden

Hebe deine Knie bis sie einen 90° Winkel bilden abwechselnd an.
Diese Übung so oft es geht in schnellem Tempo wiederholen.

Sit-ups 20 Wiederholungen

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken, Winkel deine Beine zu 90 Grad an und nehme deine Hände hinter deinen Kopf. Hebe deinen Oberkörper vom Boden in Richtung Oberschenkel und spanne dabei deinen Bauch an.

Hampelmänner 30 Sekunden

Liegestütz 15 Wiederholungen

Achtet darauf eine gerade Linie mit eurem Körper zu bilden (Kopf bis Fuß) und nicht durchzuhängen oder einen Buckel mit eurem Po zu machen.

Umgekehrte Bauchpresse 16 Wiederholungen

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken, Winkel deine Beine zu 90 Grad an (Hüfte und Knie) und nehme deine Hände hinter deinen Kopf.
Hebe deinen Oberkörper hoch, während du deine Knie und deine Ellbogen zusammenführst. Eine Wiederholung ist geschafft, wenn sich deine Knie und Ellbogen berührt haben und du wieder in der Ausgangsposition bist.

Unterarmstütz/Planken 1 Minute

Ausgangsposition: Unterarme und Fußspitzen berühren den Boden
Haltet euren Körper gerade ohne durchzuhängen oder einen Buckel zu bilden.

Zum Abschluss dehnt euch noch 3 min und hört dabei das Lied zu ende.

Viel Spaß beim auspowern
-Johannes