

MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH



IN DIESEM FREEBIE GEBE ICH DIR HILFREICHE TIPPS FÜR EIN EFFEKTIVES TRAINING BEI DIR ZU HAUSE!

Du brauchst nicht zwingend ein Fitnessstudio, um effektiv zu trainieren und deine Fitness zu verbessern! Hier zeige ich dir meine Top 5 Übungen für ein Training im "Home-Gym". Alles was du brauchst ist Motivation und ein Widerstandband. Also leg los!

NOCH EIN PAAR HILFREICHE TIPPS BEVOR DU LOS LEGST:

1. Ich würde dir empfehlen mindestens 2x pro Woche Krafttraining einzuplanen, um einen echten Fortschritt zu erzielen. Besser wäre natürlich sogar 3x die Woche.
2. Meine Empfehlung zu den jeweiligen Wiederholungen findest du auf den folgenden Seiten.
3. Das von mir verwendete Widerstandsband (gelb, 2cm dick) kannst du zum Beispiel über den folgenden Link kaufen: <https://amzn.to/3Gwx6jk>
4. Die vorgestellten Übungen stellen kein komplettes Workout dar, sondern sind nur eine Vorstellung meiner persönlichen Favoriten. Weitere Übungen, die dich deinem Trainingsziel näher bringen stelle ich dir in meinem erweiterten Trainingsplan "Train smarter not harder - Homegym" vor - weitere Infos hierzu findest du auf der letzten Seite dieses Freebies.

MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

ÜBUNG „WELTBESTER STRETCH“

Zu Beginn des Trainings wollen wir den Körper noch ein wenig vorbereiten. Diesbezüglich eignet sich keine Übung so gut, wie der „Weltbeste Stretch“. Die Übung verbessert sowohl die Mobilität des Unter- als auch Oberkörpers. Für alle Menschen, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, ist diese Übung der ideale Einstieg.

Ausgangsposition:

- großer Schritt mit dem rechten Bein nach hinten
- rechte Hüfte strecken
- Gesäßmuskel anspannen und die Dehnung in der vorderen Hüfte spüren
- linker Ellenbogen geht nach unten zur Matte - Einatmung



Endposition:

- linker Arm dreht zur Decke auf Ausatmung
- Kopf dreht mit und der Blick verfolgt die Hand
- die rechte Hand drückt aktiv den Boden weg



Für diese Übung sind 5-10 Wiederholungen pro Seite empfehlenswert. Solltest du feststellen, dass eine der beiden Seite deutlich unbeweglicher ist, so kannst du gerne noch ein paar Wiederholungen mehr machen.

Jetzt steigen wir in das Workout ein. Hierbei wirst du ein Zirkel-Training durchführen, und alle 4 Übungen hintereinander ausüben. Für jede Übung beträgt die Belastungszeit 40 Sekunden und die Pausenzeit 20 Sekunden. Nach einer vollständigen Runde hast du dir 1 Minute Pause verdient. Je nach Trainingslevel kannst du den Zirkel insgesamt 1-3 vollständig durchführen.



MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

1. ZIRKEL-ÜBUNG „DEAD BUG“

Der „Dead Bug“ – Toter Käfer, ist eine hervorragende Übung zum Training der Core Muskulatur. Zudem wird die Brust- und Schultermuskulatur beansprucht. Solltest du kein Widerstandsband zur Verfügung haben, kannst du die Übung auch ohne Band durchführen. Hierfür drückst du die Handinnenflächen fest in den Boden.

Ausgangsposition:

- Band um den oberen Rücken
- Arme strecken (Schultern von den Ohren entfernen)
- unteren Rücken in die Matte drücken



Endposition:

- langsam 1 Bein strecken – Ausatmung
- unterer Rücken hält während der Ausführung den Kontakt zur Matte (wichtig!)
- Bein kommt zurück in die Beugung – Einatmung
- anschließend Bein wechseln



MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

2. ZIRKEL-ÜBUNG „RUDERN“

Das Rudern kräftigt hervorragend die Rückenmuskulatur. Zudem wird die hintere Schultermuskulatur gekräftigt. Diese Übung ist somit hervorragend für alle „Schreibtischtäter“ geeignet.

Ausgangsposition:

- Band doppeln und an den Füßen fixieren
- Rücken aufrichten – „Lange Wirbelsäule“
- Schultern von den Ohren entfernen – „stolze Brust“



Endposition:

- Mit den Ellenbogen das Band zum Bauchnabel ziehen – Ausatmung
- Schulterblätter dabei leicht zusammenziehen
- Spannung am hintersten Punkt kurz halten
- langsam zurück in die Ausgangsposition – Einatmung



MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

3. ZIRKEL-ÜBUNG „PUSH UP“

Der Push Up oder auch Liegestütz, ist ein echter Klassiker unter den Kräftigungsübungen und sollte in keinem Home Workout fehlen! Die Übung trainiert sowohl die Brust- und Armmuskulatur als auch die Rumpfmuskulatur. Je nach Fitnesslevel, kann es sein, dass die herkömmliche Variante zu schwer für dich ist. Hierbei hast du zwei Möglichkeiten, um die Übung zu erleichtern:

Option A – starte mit den Händen nicht am Boden, sondern von einer Erhöhung – zum Beispiel eine Bank oder ein stabiler Tisch

Option B – die Knie sind nicht gestreckt, sondern befinden sich auf der Matte – achte bei dieser Variante auf eine gestreckte Hüfte

Ausgangsposition:

- Die Hände sind breit gefächert & befinden sich unter den Schultern
- Die Hüfte ist gestreckt & der Körper befindet sich in einer Linie vom Kopf bis zu den Füßen
- Körperspannung erzeugen und ein „Durchhängen“ im Rücken vermeiden



Endposition:

- mit Körperspannung langsam nach unten gehen – Einatmung
- die Brust berührt die Matte und nicht der Bauch!
- Schultern bleiben von den Ohren entfernt
- anschließend wieder nach oben drücken – Ausatmung



MEINE TOP 5 ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING ZU HAUSE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

4. ZIRKEL-ÜBUNG „SPLIT SQUAT“

Der „Split Squat“ – Ausfallschritt, ist eine der effektivsten Übungen zur Training der Beinmuskulatur. Solltest du Fortgeschrittener sein, kannst du auch gerne bei dieser Übung das Widerstandsband einsetzen und ein Ende unter den Fuß bringen und das andere Ende über die Schultern.

Ausgangsposition:

- hinteres Knie unter die Hüfte bringen
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- vorderen Fuß stabil ausrichten
- Knie des vorderen Beines zeigt nach vorn



Endposition:

- Knie des vorderen Beines strecken – Ausatmung
- Knie des hinteren Beines bleibt dabei leicht gebeugt
- anschließend wieder langsam nach unten gehen – Einatmung

