

TRAINING ZU HAUSE

FRAGEN UND IHRE ANTWORTEN

- Wie baue ich ein gelungenes Training zu Hause auf?
- Brauche ich zusätzliches Equipment zu Hause? Wenn ja, welches?
- Reichen auch 15 Minuten Training? Oder lieber 60 Minuten?

AUFBAU

Egal ob Sie bereits Trainingserfahrung haben oder nicht: Ein Training gelingt dann, wenn Sie sich vorab über die folgenden Punkte Gedanken machen und die Trainingseinheit fokussiert durchführen.

I. PLAN

Festlegen von:

- Ziel
- Übungen
- Dauer
- Equipment

II. WARMUP

- 5-10 Minuten
- Übungen zur Mobilisation
- Allgemeine Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

III. TRAINING

- 20-45 Minuten
- Durchführung der Übungen und Einhalten der Pausenzeiten

IV. COOL DOWN

- 5 Minuten
- Ausklingen lassen der Einheit
- Trinken und leichte Lockerungs-/Entspannungsübungen

Ein gelungenes Training richtet sich nach dem Ziel und nach den Möglichkeiten aus.



DO'S & DONT'S BEIM TRAINING ZU HAUSE

DO's

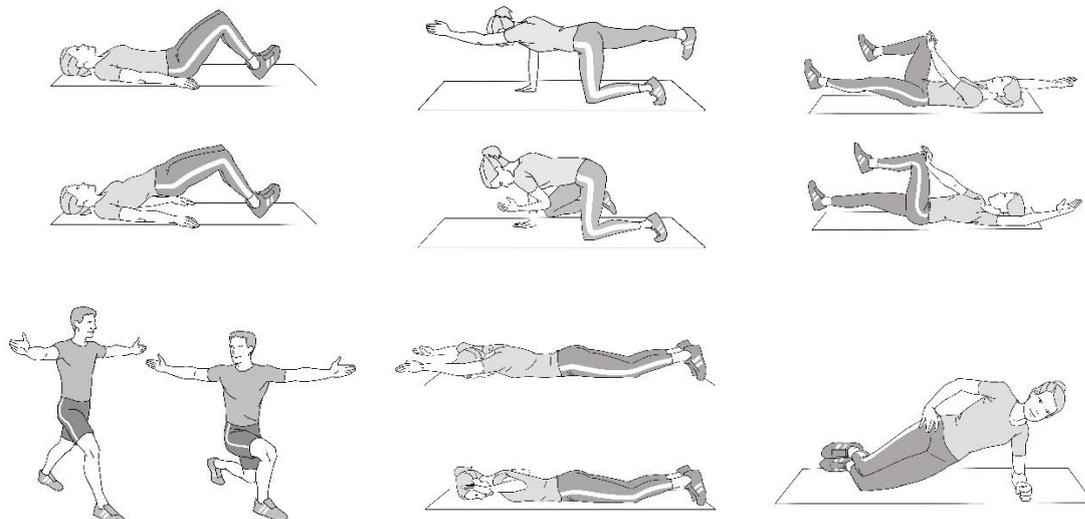
- Trainingseinheit lieber kurz und fokussiert, als langatmig und unkonzentriert gestalten
- Zu Beginn ein kleines Warm-Up durchführen
- Grundübungen einbauen: Kniebeuge, Ausfallschritte, Stützpositionen, Rückenkräftigung
- Regelmäßige Trainingstage planen
- Professionelle Trainingspläne durchführen bei Unsicherheit
- Intensität durch Nutzung von Equipment steigern (im Haushalt: Stuhl/ Treppe, Wasserflaschen oder eine Kiste als Gewicht)

DONT'S

- Mit Schmerzen trainieren
- Das Training „nebenbei“ erledigen
- Überambitionierte oder unrealistische Ziele

TRAININGSPLAN 1 – KRÄFTIGUNG RÜCKEN UND RUMPF

- 10-14 Wiederholungen/ Übung/ Seite oder 30-40 Sekunden/ Übung/ Seite
- 2-3 Durchgänge
- Ziel: Kräftigung der Rücken-, Bein- und Rumpfmuskulatur



TRAININGSPLAN 2 – MOBILISIERUNG GANZKÖRPER/ WARM UP

- 6-8 Wiederholungen/ Übung/ Seite
- 1-2 Durchgänge
- Ziel: Körper aktiv bewegen und aufwärmen
-

