

# Sport - Workout für zu Hause ganz ohne Gerät



Als allererstes wärmst du deine Muskulatur auf.

Du kannst einige Minuten auf der Stelle gehen, dabei dein Tempo steigern und wieder langsamer werden, dann wieder steigern.

Oder du machst dir Musik an, Aerobic – Musik bietet sich an, und vollführst einige Aerobic – Schritte.

Hast du eine Treppe zu Hause? Dann laufe die zügig einige Male rauf und runter – du merkst sehr schnell, dass du warm wirst und dass deine Pulsfrequenz steigt.

Wenn du das ein paar Tage gemacht hast, kann es sein, dass dein Körper sich schon auf die kommende Belastung einstimmt, wenn du nur die Musik anmachst. Du erwärmst dich trotzdem, um deine Muskulatur und dein Herz – Kreislauf – System auf den kommenden Sport einzustimmen. So verhinderst du Verletzungen und Überlastungen.

Bei allen Übungen, die folgen, habe ich Wiederholungszahlen und Durchgänge angegeben. Dies sind nur Richtwerte – wenn du absoluter Anfänger bist, reichen auch 6 Wiederholungen und 2 Durchgänge. Steigere langsam, Muskelkater bekommst du auf jeden Fall zu Beginn.

Zwischen zwei Übungen sollten die Pausen nicht mehr als 30 Sekunden betragen, damit du schnell in den Fettverbrennungsbereich kommst und auch die ganze Zeit drinbleibst. Der Umbau von Fett – in Muskelzellen gelingt so am besten. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass mindestens 60 % deines Körpers arbeiten muss. Das garantiert dir einen schnellen Muskelaufbau und ebenso schnellen Fettabbau.

## **Starte zunächst mit 4 leichten Übungen, mache anfangs nicht alle Übungen!**

Da auch die Erholungsphasen wichtig sind für den Trainingseffekt, solltest du nur jeden zweiten Tag solche Kräftigungsübungen machen. Für die Tage dazwischen planst du ein leichtes Ausdauertraining in Form von Walken, Nordic Walking oder sogar Joggen. Schwimmen oder Fahrradfahren ist genauso gut geeignet, deine Ausdauer zu verbessern. Welche Varianten du Outdoor zur Steigerung deiner Ausdauer anwenden kannst, wird hier in Kürze veröffentlicht. Also abonniere meinen Blog, und du wirst sofort informiert, wenn es neue Beiträge gibt.

Wenn du bereits unter Erkrankungen leidest und/oder du stark übergewichtig bist, solltest du dich erst von deinem Hausarzt auf Herz und Nieren untersuchen lassen. Ziege ihm auch gerne dieses Workout – er wird dir dann sagen, ob du bedenkenlos alle Übungen sofort machen darfst oder ob du unter seiner Aufsicht anfangs nur bestimmte Übungen absolvieren darfst.



### **Sportübung 1: Kniebeugen**

#### **Ausgangstellung:**

Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, Fußspitzen zeigen ganz leicht nach außen, Schulter sind an die Wirbelsäule gezogen und dein Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule.

Du setzt deinen Po nach hinten unten nur so weit, dass deine Füße noch komplett auf dem Boden stehen. Achte darauf, dass deine Brustwirbelsäule nicht rund wird, sondern dass die Schulterblätter an der Wirbelsäule bleiben.

Während dein Po nach unten wandert, gehen deine Arme gestreckt nach oben, bis sie neben dem Kopf sind. Die Daumen zeigen dabei nach hinten.

Auf dem Rückweg gehen deine Beine wieder in die Streckung und die Arme wandern gleichzeitig wieder neben den Körper.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.

### **Sportübung 2: Unterarmstütz**



#### **Ausgangstellung:**

Du liegst auf dem Bauch. Dann gehst du mit den Armen unter deinen Körper und stützt dich auf die Unterarme. Die Ellbogen sind unter der Schulter, die Hände leicht gefaustet, wobei die Daumen nach oben schauen.

Du stellst deine Fußspitzen an.

Dann drückst du deinen ganzen Körper nach oben, wobei du darauf achtest, dass deine Lendenwirbelsäule nicht durchhängt und dein Kopf nicht nach unten hängt. Die Knie sind durchgedrückt – du stehst praktisch nur noch auf Unterarmen und Fußspitzen.

Nach 10 bis 30 Sekunden wieder ablegen. Sofort wieder in die Stellung gehen.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 3: gerade Bauchmuskeln**

#### **Ausgangstellung:**

Rückenlage, Beine sind angestellt, die Fußspitzen Richtung Nase hochziehen. Die Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen liegen auf dem

Boden auf. Dann hebst du deinen Oberkörper ab, aber nur so weit, dass du in der Lendenwirbelsäule nicht rund wirst. Während des Abhebens atmest du aus. Dann Oberkörper wieder ablegen, dabei einatmen. **CAVE:** Nicht am Kopf ziehen, sondern ihn nur in den Händen ablegen!

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 4: gerade Bauchmuskeln schwer**

#### **Ausgangsstellung:**

Rückenlage, Arme sind neben dem Körper abgelegt. Beine im rechten Winkel Knie/Hüfte abheben. Dann hebst du deinen Oberkörper ab, die Beine bleiben in der Luft. Arme gehen

gestreckt neben die Knie. Achte darauf, dass dein Kopf in der Verlängerung der Halswirbelsäule bleibt. Dann wieder ablegen.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 5: schräge Bauchmuskeln**

#### **Ausgangstellung:**

Rückenlage, beide Beine angestellt. Hände hinter dem Kopf verschränken. Dann hebst du den Oberkörper auf der rechten Seite ab, so dass noch die unteren Rippen aufliegen. Gleichzeitig

hebst du dein linkes Bein ab, bis sich Ellbogen und Knie berühren. **CAVE:** nicht mit den Händen am Kopf ziehen, Kopf liegt nur leicht in den Händen! Du legst Oberkörper wieder ab, stellst den Fuß wieder auf und wechselst die Seiten.

Je Seite 10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 6: schräge Bauchmuskeln schwer**

#### **Ausgangsstellung:**

Rückenlage, beide Hände wieder unter dem Kopf verschränken. Dieses Mal sind beide Beine im rechten Winkel abgehoben. Du hebst wieder deinen rechten Oberkörper ab, so dass noch die untersten Rippen liegen

bleiben. Gleichzeitig bewegst du dein linkes Knie Richtung rechtem Ellbogen, dein rechtes Knie wird leicht gestreckt.

Dann Seitenwechsel.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 7: seitliche Bauchmuskeln**

#### **Ausgangsstellung:**

Seitenlage, beginne mit rechts. Du stützt dich auf den rechten Unterarm, der Ellbogen steht genau unter der Schulter. Die

Handfläche liegt auf dem Boden.

Deine Beine liegen gestreckt übereinander. Deine linke Hand ist an der linken Stirn, der linke Ellbogen zeigt zu den Beinen. Du hebst nun dein oberliegendes, linkes Bein ab und beugst es in Knie- und Hüftgelenk. Linker Ellbogen und linkes Knie nähern sich an, dann gehen sie wieder auseinander. Kopf bleibt dabei immer in Verlängerung der Wirbelsäule. Achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule nicht rund wird.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge. Danach legst du dich auf die andere Seite und machst dasselbe noch einmal.



### **Sportübung 8: Liegestütz**

#### **Ausgangsstellung:**

Bauchlage. Du stützt dich auf deine Hände, achte darauf, dass sie unter den Schultern stehen. Deine Füße stehen auf deinen Zehen. Du drückst deinen gesamten Körper Richtung Decke. Vom Kopf bis zur

Lendenwirbelsäule bleibt alles in einer geraden Linie. Halt das zwei Sekunden, dann legst du wieder ab.

10 bis 15 Wiederholungen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.

Bist du kompletter Anfänger? Dann starte nicht aus der Bauchlage raus, sondern stütze deine Hände an der Wand ab. Strecke und beuge die Arme. Schaffst du hier die maximale Wiederholungszahl und Durchgänge, steigere dich, indem du die Hände auf einem stabilen Tisch abstützt. Die weitere Steigerung ist ein stabiler Stuhl. Du schaffst die erforderliche Wiederholungszahl und Durchgänge? Bravo, dann kannst du es nun wie oben beschrieben auf dem Boden versuchen.



### **Sportübung 9: Übung für die Beine**

#### **Ausgangsstellung:**

Hocke. Deine Fingerspitzen stehen neben deinen Knien auf dem Boden. Dein rechtes Bein bleibt

gebeugt stehen, das linke geht in die Streckung nach hinten. Rücken bleibt gerade. Du holst das linke Bein nach vorne, stellst es neben dem rechten Bein ab und dann geht das rechte Bein nach hinten, während das Linke stehen bleibt.

10 bis 15 Wiederholungen je Seite, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis drei Durchgänge.



### **Sportübung 10: Steigerung Übung für die Beine**

#### **Ausgangsstellung:**

Hocke. Beide Handflächen liegen plan auf dem Boden neben deinen Knien. Jetzt setzt du nicht ein Bein nach dem anderen erst wieder ab, bevor das nächste

Bein nach hinten geht, sondern der Wechsel findet alternierend statt. Das heißt, während das eine Bein nach hinten geht, geht bereits das andere Bein nach vorne. Halt deinen gesamten Rücken gerade dabei. Die Knie müssen hier auch nicht immer bis zu den Armen nach vorne gezogen werden, sondern bleiben weiter hinten. Je besser trainiert du bist, desto schneller schaffst du die Beinbewegungen.

Versuche diese Übung 30 Sekunden zu machen, dann 10 Sekunden Pause. Zwei bis Drei Durchgänge.

Wenn du diese 10 Übungen (Endziel) jeden zweiten Tag absolvierst, hast du ein geniales Workout für deinen ganzen Körper. Du benötigst keinerlei Geräte, kannst die Übungen drinnen und auch draußen machen. Auch im Urlaub. Und wenn du beruflich viel unterwegs bist, hast du keine Ausrede mehr, dein Workout nicht zu machen. Das geht in jedem Hotelzimmer und in jeder Ferienwohnung, sogar im Wohnmobil oder Wohnwagen sind sie machbar.

Wichtig am Ende deines Workouts: Stretching und Dehnen deiner beanspruchten Muskulatur.

Hierfür habe ich dir in einer zweiten PDF einige zusammengestellt – du musst sie dir nur runterladen!

Denke auch daran, deine Ernährung umzustellen, eventuell mit einer Darmsanierung und Heilfasten beginnen. Zögere nicht, deine gesunde Lebensweise mit CBD Produkten zu unterstützen – sie können unterstützend deinen Stoffwechsel steigern und Heißhungerattacken, vor allem der Jap nach Süßem, verringern.