

Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen der Abteilung FPG,

hier kommt ein zweiter Teil von Fit@Home, damit ihr euch zuhause fit halten könnt. Wie beim letzten Mal gibt es diese drei Rubriken:

- Ein Home-Workout zum Auspowern (Dauer 20-30 Minuten)
- Eine kleine „Aktive-Pause“ fürs Home Office (Dauer ca. 5-10 Minuten)
- Kleine Tipps für mehr Bewegung im Alltag

HOME WORKOUT

Benötigt wird: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung/-schuhe

Bei diesem Workout handelt es sich um ein sogenanntes AMRAP (**A**s **m**any **r**ounds **a**s possible – also: so viele Runden wie möglich). Bei diesem Workout könnt ihr also selbst entscheiden, wie anstrengend es werden soll und wie lange ihr euch Zeit nehmen wollt. Dafür stellt ihr euch einen Timer auf eine feste Zeit (ich empfehle 20 Minuten, gerne auch länger!). In dieser Zeit versucht ihr, das Workout so oft es geht zu wiederholen. Bitte beachtet aber immer die korrekte Ausführung – diese soll der Schnelligkeit auf keinen Fall zur Last fallen.

Zuerst gibt es aber ein **kleines Warm-Up**, damit ihr optimal ins Workout starten könnt:

1	Joggen auf der Stelle	Locker auf der Stelle joggen. Arme dabei locker mitnehmen.	30 Sekunden
2	Step Touch / „Pendeln“	Abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß einen Schritt zur Seite machen und jeweils den anderen Fuß dabei mitnehmen und daneben auftippen. Arme locker in Vor-zurück-Bewegungen mitnehmen oder die Hände an die Hüften legen.	30 Sekunden
3	Toe Tap / „Fuß Tip“	Aus dem schulterbreiten Stand die Zehenspitzen abwechselnd auftippen und dabei leicht in die Knie gehen (Auf-Ab Bewegung). Währenddessen die Schultern locker nach hinten kreisen.	Jeweils 20 Sekunden
4	Beine schwingen	Aufrecht stehen. Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein locker vor und zurück schwingen. Mit kleinen Bewegungen anfangen und dann immer größer werden. Beinseite wechseln.	Jeweils 45 Sekunden
5	Oberkörper Rotation mit Ausfallschritt	Mache mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach vorne, das hintere Bein ist gestreckt, das Vordere leicht gebeugt. Nimm die Arme auf Schulterhöhe und winkle die Ellbogen ab, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen und die Handflächen nach vorne. Nun drehst du deinen Oberkörper langsam zur rechten Seite (immer zum vorderen Bein drehen!) und wieder zurück. Wiederhole dies einige Male und wechsele dann das Bein.	Jeweils ca. 1 Minute

Jetzt geht's los mit dem **Workout**:

1	<p>Squats Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>Squats: Schulterbreiter Stand. Hände vor der Brust halten. Dann den Po nach hinten-unten absenken, als würde man sich auf einen imaginären Stuhl setzen. Die Beine beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Fortgeschrittenen Variante: Während des Squats die Arme nach oben strecken (als hätte man eine Langhantel in der Hand).</p>	20 Wiederholungen
2	<p>Mountain Climbers Rumpf- und Schulter- und Bauchmuskulatur</p>	<p>Ausgangslage ist die hohe Plank: Hände sind genau unter den Schultern auf dem Boden aufgesetzt. Beine gestreckt, nur die Zehenspitzen aufgestellt – der Körper bildet eine Linie. Nun abwechselnd die Knie zur Brust anziehen. Je schneller desto besser, aber auch desto anstrengender!</p>	20 Wiederholungen (rechts + links zusammen)
3	<p>Butterfly Sit-Ups Gerade Bauchmuskulatur</p>	<p>In Rückenlage die Füße aufstellen und die Knie zu den Seiten fallen lassen, sodass die Fußsohlen aneinander liegen. Arme gestreckt hinter den Kopf. Jetzt mit viel Kraft den Oberkörper aufrichten und die Hände auf oder vor den Füßen absetzen. Dann den Oberkörper wieder ablegen und die Hände hinter den Kopf. Schwung mitnehmen ist hier ausnahmsweise erlaubt ;)</p>	10 Wiederholungen
4	<p>Plank Walk Outs Rumpf- und Schultermuskulatur</p>	<p>Aus dem aufrechten Stand die Hände zum Boden bringen und mit den Händen so weit nach vorne laufen, bis der Körper eine Linie bildet (Hohe Plank). Von hier in den Unterarmstütz (Plank) kommen und wieder zurück in die Hohe Plank drücken. Mit den Händen wieder zu den Füßen laufen, Oberkörper aufrichten und wieder von vorne beginnen.</p>	10 Wiederholungen
5	<p>Hampelmänner Ausdauer</p>	<p>Leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen. Arme gleichzeitig seitlich nach oben strecken, Hände berühren sich über dem Kopf.</p>	20 Wiederholungen
6	<p>Scissors Gerade Bauchmuskulatur</p>	<p>In Rückenlage (Ellenbogen hinter dem Körper aufgesetzt) die Beine nach vorne knapp über dem Boden ausstrecken (je weiter weg vom Boden, desto leichter wird es). Die Beine abwechselnd zu den Seiten spreizen und dann überkreuzen.</p>	15 Wiederholungen



AKTIVE PAUSE FÜRS HOME OFFICE

Diese kurze Bewegungspause eignet sich optimal, um Haltungsschäden und Verspannungen durch langes Sitzen entgegenzuwirken und den Körper zu aktivieren.

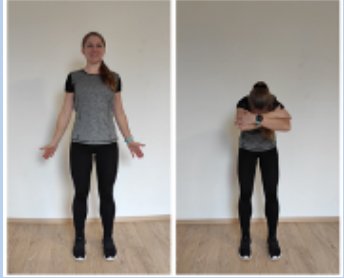

Mobilisation

1	Rumpfrotation mit angewinkelten Armen	<p>Nimm einen hüft- bis schulterbreiten Stand ein. Winkel die Arme auf Schulterhöhe um 90 Grad an, sodass die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Spanne die Rumpfmuskulatur an und drehe dann den Oberkörper abwechselnd zur linken und rechten Seite bis zum Endpunkt. Das Becken bleibt während der Drehung möglichst gerade. Der Kopf geht in Verlängerung zur Wirbelsäule mit der Drehbewegung mit.</p> <p>6-8 Drehungen pro Seite.</p>	
2	Hüftöffnen	<p>Nimm einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein und stütze die Hände in die Hüfte. Hebe das rechte Bein im 90°Winkel ab, führe es in einem hohen Bogen nach hinten, als ob du über einen Kasten steigen müsstest und setze den Fuß hinten kurz auf (Du stehst nun wie in einem Ausfallschritt). Hebe das hintere Bein wieder an und bringe es im selben hohen Bogen in die Ausgangsstellung zurück.</p> <p>6-8 Wiederholungen pro Bein.</p>	

Kräftigung und Koordination

1	Seitheben in Vorbeuge (Schultern)	<p>Nimm einen schulterbreiten Stand ein. Gehe etwas in die Knie und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halte deine Arme angewinkelt zur Seite, die Hände befinden sich dabei etwa auf Kopfhöhe. Führe nun die Ellbogen vor dem Brustkorb zusammen und wieder zurück in die Ausgangsposition.</p> <p>10-15 Wiederholungen</p>	
2	Seitkicks (Beine, Gesäß)	<p>Im schulterbreiten, aufrechten Stand führst du das rechte Bein ganz leicht aus der Hüfte nach hinten und hebst es von hier zur Seite ab. Du kannst dich an einer Wand festhalten oder die Hände in die Hüften stützen. Führe das Bein so weit wie möglich zur Seite hoch, aber achte darauf, in der Hüfte weitestgehend stabil zu bleiben.</p> <p>20 Wiederholungen pro Seite.</p>	

Dehnung

<p>1</p>	<p>Umarmung</p>	<p>Nimm einen aufrechten Stand ein, die Arme und Schulterblätter sind nach hinten unten gestreckt und das Brustbein zeigt nach vorne oben. Nun beugst du den Oberkörper nach vorne in einen „Rundrücken“ und umschlingst dabei die Arme wie bei einer Umarmung. 8-10 Wiederholungen</p>	
<p>2</p>	<p>Sterne greifen</p>	<p>Machen einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne. Beuge das vordere Knie und lehne dich leicht nach vorne. Nimm den linken Arm gestreckt über den Kopf in Verlängerung des Körpers, die rechte Hand in die Hüfte. Lass die hintere Ferse am Boden während du mit der linken Hand versuchst, soweit es geht nach vorne-oben zu greifen. 5 mal „Nachgreifen“ auf jeder Seite.</p>	

KLEINER TIPP FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Treppen-Challenge

Treppensteigen bietet eine super Möglichkeit, sich im Alltag mehr zu bewegen. Bevor du also in den nächsten Aufzug steigst – egal ob zuhause oder unterwegs – **nimm doch einfach mal die Treppen!**