

Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen der Abteilung FPG,

hier kommt ein neuer Teil von Fit@Home, damit Ihr Euch zuhause fit halten könnt.

**Viel Spaß beim Workout!**

## HOME WORKOUT

**Benötigt wird:** Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung/-schuhe

Heute gibt's wieder eine neue Workout-Variante, die aber einem klassischen Tabata ähnelt. Das Workout teilt sich in **3 Blöcke mit jeweils 4 Übungen**. Jede der vier Übungen wird **30 Sekunden ausgeführt, eine Pause zwischen den Übungen gibt's nicht** (nur zum Wechsel in die nächste Übung). Die Übungen jedes Blockes werden viermal ausgeführt, schematisch sieht das so aus:

Block 1, vier Übungen (je 30 sec)

**Übung 1** → Übung 2 → Übung 3 → Übung 4 → **Übung 1** → Übung 2 → Übung 3 → usw. bis alle Übungen viermal durchlaufen sind.

Wenn Block 1 beendet ist, **mindestens 1 Minute pausieren**, dann mit Block 2 in gleicher Weise fortfahren. Wieder mind. 1 Minute Pause, dann Block 3 ebenfalls viermal wiederholen.

Timer stellen mit 30 Sekunden Belastungszeit und ca. 5 Sekunden zwischen den Übungen.

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

1	<b>Joggen auf der Stelle</b>	Locker auf der Stelle joggen. Arme dabei locker mitnehmen.	30 Sekunden
2	<b>Elbow to Knee / Ellbogen zum Knie</b>	Aus dem schulterbreiten Stand abwechselnd den rechten Ellbogen und das linke Knie bzw. andersherum vor der Körpermitte zusammenführen.	30 Sekunden
3	<b>Toe Tap / „Fuß Tip“</b>	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	<b>Hüftöffnen</b>	Aus dem festen Stand zunächst das linke Bein vom Boden lösen und in einem großen Bogen über die Seite nach hinten in einen Ausfallschritt bringen (so hoch, als würde man über eine Kiste steigen). Bein wieder genauso zurückführen. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.	Jeweils 45 Sekunden
5	<b>Squat Rotation</b>	Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt (leichter Squat). Von hier den aufrechten Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen. Hüfte bleibt stabil und zeigt nach vorne. Hände ineinandergelegt auf Brusthöhe halten.	Ca. 1 Minute

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

**Block Nr. 1: Beine und Po**

(Block 1 wird 4x in Folge wiederholt, bevor Block 2 gestartet wird)

1	<p><b>Squat Walk</b> Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>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. Diese Position halten und mit den Füßen abwechselnd kleine Schritte nach außen und innen machen (<b>außen-außen-innen-innen</b>).</p>	30 Sekunden
2	<p><b>Slow Lunge links</b> Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, Koordination und Gleichgewicht</p>	<p>Aus dem aufrechten Stand das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein möglichst langsam nach hinten in den Lunge (tiefer Ausfallschritt) führen. Der Oberkörper gleicht die Bewegung aus, indem er nach vorne geführt wird, der rechte Arm wird gleichzeitig angewinkelt nach vorne geführt, der linke Arm nach hinten. Alternativ die Arme wie beim Squat vor der Brust halten.</p>	30 Sekunden
3	<p><b>Slow Lunge rechts</b> Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, Koordination und Gleichgewicht</p>	<p>Aus dem aufrechten Stand das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das linke Bein möglichst langsam nach hinten in den Lunge (tiefer Ausfallschritt) führen. Der Oberkörper gleicht die Bewegung aus, indem er nach vorne geführt wird, der linke Arm wird gleichzeitig angewinkelt nach vorne, der rechte nach hinten geführt. Alternativ die Arme wie beim Squat vor der Brust halten.</p>	30 Sekunden
4	<p><b>Wadenheber (Buch oder Treppstufe benötigt)</b> Wadenmuskulatur</p>	<p><b>Pro Runde ein Bein:</b> Zunächst im Einbeinstand den rechten Fuß auf das Buch/die Treppe stellen, sodass die Ferse frei in der Luft ist. Aus dieser Position abwechselnd die Ferse anheben und absenken. In der zweiten Runde ist der linke Fuß dran.</p>	30 Sekunden

## Block Nr. 2: Bauch

(Block 2 wird 4x in Folge wiederholt, bevor Block 3 gestartet wird)

1	<b>Fußstippen liegend</b> Gerade Bauchmuskulatur	In Rückenlage die Beine um 90° (in Hüfte und Knie) anwinkeln, Arme liegen neben dem Körper. Bauchnabel einziehen, sodass sich kein Hohlkreuz bildet. Nun abwechselnd die linke und rechte Fußspitze auf dem Boden so auf tippen, dass der 90° Winkel im Knie bestehen bleibt. Übung sorgfältig ausführen und auf den angespannten Bauch achten.	30 Sekunden
2	<b>Diagonal Crunch rechts</b> Seitliche Bauchmuskulatur	In Rückenlage die Beine aufstellen, linken Fuß über das rechte Knie legen, linkes Knie zeigt nach außen. Hände hinter den Kopf und nun den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und wieder in die Ausgangsposition zurück.	30 Sekunden
3	<b>Reverse Crunches</b> Gerade Bauchmuskulatur	In Rückenlage die Füße so nah zum Po ziehen wie möglich. Kopf und Arme sind locker abgelegt. Nun den Po nur mit Kraft ( <b>ohne Schwung!</b> ) nach oben heben und wieder senken.	30 Sekunden
4	<b>Diagonal Crunch links</b> Seitliche Bauchmuskulatur	In Rückenlage die Beine aufstellen, rechten Fuß über das linke Knie legen, rechtes Knie zeigt nach außen. Hände hinter den Kopf und nun den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und wieder in die Ausgangsposition zurück.	30 Sekunden

### Block Nr. 3: Rücken und Arme


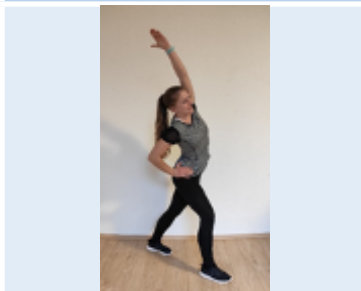
(Block wird 4x in Folge wiederholt)

1	<b>Pointer rechts</b> Rückenmuskulatur	Aus dem Vierfüßlerstand (Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte) den rechten Arm und das linke Bein strecken, sodass Rücken, Arm und Bein eine gerade Linie bilden. Nun langsam Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen und langsam wieder strecken. Bauch und Po dabei anspannen.	30 Sekunden
2	<b>Pointer links</b> Rückenmuskulatur	Aus dem Vierfüßlerstand den linken Arm und das rechte Bein strecken, sodass Rücken, Arm und Bein eine gerade Linie bilden. Nun langsam Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen und langsam wieder strecken. Bauch und Po dabei anspannen.	30 Sekunden
3	<b>Unterarmstütz (Plank) seitlich mit Hüftheben</b> Rücken-, Rumpf- und Schultermuskulatur	<b>Pro Runde eine Seite:</b> Zunächst auf die linke Seite drehen, linker Unterarm stützt auf, Körper bildet eine Linie. Rechter Arm ist in die Hüfte gestützt oder gestreckt Richtung Decke. <b>Leichte Variante:</b> Unteres Knie um 90° anwinkeln, oberes Bein gestreckt. Hüfte hochdrücken, sodass nur Unterarm und Unterschenkel des unteren Beines sowie Fuß des gestreckten Beines aufliegen. <b>Schwere Variante:</b> Gleich, aber beide Beine gestreckt. Aus dieser Position die Hüfte abwechselnd leicht absenken und wieder hoch drücken.	30 Sekunden
4	<b>Superman Press</b> Rücken- und Schultermuskulatur	Aus der Bauchlage die Arme zu einer U-Form anwinkeln. Oberkörper anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick nach unten. Arme nach vorne ausstrecken und wieder zurück in die U-Form anwinkeln. Oberkörper senken und Bewegungsablauf wiederholen. Beine können während der Übung abgelegt bleiben oder bei genügend Stabilität durchgehend angehoben werden.	30 Sekunden


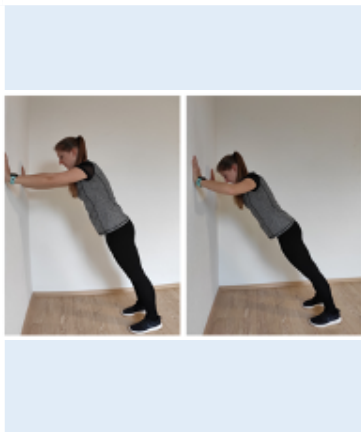
## AKTIVE PAUSE FÜRS HOME OFFICE

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



### Mobilisation

1	<b>Kopfdrehen</b>	Nimm einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Strecke die Arme waagrecht zur Seite. Nun im Wechsel die Handflächen gegengleich nach oben und nach unten drehen. Den Kopf jeweils zu derjenigen Seite drehen, bei der die Handfläche nach unten zeigt.	
2	<b>Ausfallschritt mit Seitneige</b>	Nimm einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt. Strecke den zum gebeugten Bein gegenüberliegenden Arm nach oben und neige den Oberkörper zur gegenüberliegenden Seite. Führe Sie die Bewegung im Wechsel aus.	

### Kräftigung und Koordination

1	<b>Superman (Beine, Schultern, Gesäß)</b>	Nimm eine Schrittstellung ein und beug den Oberkörper mit gestrecktem Rücken leicht nach vorne. Nimm die Arme gestreckt über den Kopf und hebe das hintere Bein vom Boden ab, sodass Sie eine gerade Linie mit dem Körper bilden. Schiebe nun gleichzeitig das gestreckte Bein sowie die Arme aus dem Schultergelenk nach hinten (kleine, sanfte Bewegungen). <b>Wiederhole dies einige Male und wechsle dann die Seite.</b>	
2	<b>Wand-Liegestütz (Brust/Rumpf)</b>	Stelle dich hüftbreit und etwas weiter als eine Armlänge von einer Wand entfernt auf. Platziere die Hände etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt an der Wand, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Nun wie beim Liegestütz die Arme beugen, das Gewicht verlagert sich nach vorne. Nun wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken. <b>Wiederhole die Übung einige Male.</b> <b>Hinweis:</b> Je weiter Du von der Wand entfernt stehst, desto schwieriger wird die Übung.	

## Dehnung

<p><b>1</b></p>	<p><b>Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur</b></p>	<p>Greife im aufrechten, schulterbreiten Stand die Finger hinter dem Rücken ineinander. Die Handflächen zeigen nach außen. Spanne die Rumpfmuskulatur an und richte das Brustbein auf. Jetzt ziehst Du die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule und hebst langsam die Arme an.  <b>Halte die Dehnposition ca. 15 Sekunden.</b>          Atme während der Haltedauer normal weiter und achte darauf, dass Du kein Hohlkreuz bildest und der Rumpf nicht nach vorne kippt.</p>	
<p><b>2</b></p>	<p><b>Dehnung Oberschenkelrückseite und Wade</b></p>	<p>Nimm eine leichte Schrittstellung ein und setze die Ferse des vorderen Fußes auf, sodass die Oberschenkel noch parallel sind. Beuge das hintere Bein während das vordere gestreckt bleibt. Lege beide Hände auf dem unteren Rücken ab und neigen den gestreckten Oberkörper so weit nach vorne, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite und Wade des gestreckten Beins spürbar wird.  <b>Halte die Position für ca. 20-30 Sekunden und wechsele danach die Seite.</b></p>	

## KLEINER TIPP FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

### Sitzunterbrechungen einbauen

Vor allem wer beruflich viel am Schreibtisch sitzt, sollte daran denken, ab und zu aufzustehen und optimalerweise ein paar Schritte zu gehen. Besonders gut kann das während Telefonaten (egal ob beruflich oder privat) eingebaut werden. Falls Du einen höhenverstellbaren Schreibtisch hast, kannst Du auch hier super zwischen stehender und sitzender Arbeitsposition wechseln.

**Alternativ baue doch einfach einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause ein.**