

# Herzlich willkommen zu unserem Fitnessparcours!

Auch wenn wir euch auf Grund der Corona-Situation derzeit keine Präsenzveranstaltungen anbieten können, wollen wir euch ermutigen, mal rauszukommen und etwas für eure Gesundheit und Fitness zu tun.

Wir haben ein Fitnessprogramm für euch zusammengestellt, mit dem ihr in Bewegung kommen könnt. Fangt, je nach eigenem Fitnesslevel, ganz entspannt an. Wenn ihr merkt, wie euer Körper sich auf die Belastung einstellt, könnt ihr nach und nach auch öfter oder länger trainieren. Plant zu Beginn etwa 30 Minuten für das Training ein.

Das Training beginnt mit einer Erwärmung.

Im Hauptteil geht es darum, die Kraftausdauer einiger wichtiger Muskelgruppen zu trainieren. Kraftausdauer bedeutet, dass ihr nicht eure maximale Kraft einsetzt, sondern nur etwa die Hälfte davon, dafür aber viele Wiederholungen macht. Das macht keine Bodybuilderarme, sondern erhöht euer allgemeines Fitnesslevel.

Bevor es dann wieder nach Hause geht, entspannt ihr euch noch bei einem Cool-Down und bereitet euren Körper damit optimal auf die Erholung und das nächste Training vor.

Zu Beginn könnt ihr einmal pro Woche trainieren. Wenn euer Körper sich gut auf die Belastung eingestellt hat, könnt ihr das Training schrittweise auf bis zu viermal pro Woche erhöhen. Hört dabei auf euren Körper und mutet euch am Anfang nicht zu viel zu.

Viel Spaß!

Die Übungen könnt ihr auch auf unserer Homepage herunterladen. Bei Fragen, Hinweisen oder auch für euer Feedback meldet euch unter *info@buergerstiftung-meissen.de*

## Erwärmung

Deine Erwärmung kann ganz unterschiedlich aussehen. Etwa 5-10 Minuten lang solltest du dich so bewegen, dass du anfängst, etwas zu schwitzen. Dazu kannst du zum Beispiel einfach zur Jahnhalle joggen oder radeln, die Justusstufen einmal runter- und hochlaufen. (Je nach deinem aktuellen Fitnessgrad wählst du dabei das Tempo so aus, dass du am Ende etwas schwitzt, aber noch nicht fix und fertig bist.) Oder du nutzt den fertigen Weg auf dem Jahnplatz für ein Lauf-ABC mit je einer Strecke:

- Joggen
- Hopserlauf mit Armkreisen
- Kniehebelauf, Arme mitführen
- Fersenlauf
- seitlicher Nachstellschritt rechts, Arme kreisen vor dem Körper
- seitlicher Nachstellschritt links, Arme kreisen vor dem Körper
- Überkreuzlauf seitlich rechts, Arme sind seitlich ausgestreckt
- Überkreuzlauf seitlich links, Arme sind seitlich ausgestreckt
- Skippings (kleine Schritte, bei denen du dich über den Fußballen abdrückst und auch über den Fußballen wieder aufsetzt)
- Rückwärtslaufen

## Dehnen

**Bau bei den Dehnübungen die Spannung langsam auf, bis du ein leichtes Spannungsgefühl spürst und halte die Spannung für etwa 20 Sekunden.**

**Führe die Dehnung jeweils zu beiden Seiten aus.**

	<p><b>Kopfseitneigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kopf im Stand leicht zur einen Seite neigen</li></ul> <p><i>Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung des Körpers und der Hals wird nicht verdreht.</i></p>
<p><b>Kopfvorneigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kinn zur Brust neigen</li></ul> <p><i>Der Oberkörper bleibt aufrecht.</i></p>	
	<p><b>Brust dehnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- in Schrittstellung wird der rechtwinklig angewinkelte Arm an eine Wand oder ähnliches gelegt</li><li>- Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite drehen</li></ul>
<p><b>Oberschenkelvorderseite</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- auf rechtem Bein stehen</li><li>- linke Hand umfasst linken Fuß und zieht ihn leicht zum Gesäß</li></ul> <p><i>Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Hüfte wird leicht nach vorne geschoben.</i></p>	
	<p><b>Oberschenkelrückseite</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- im Ausfallschritt wird die hintere Ferse in den Boden gedrückt</li></ul> <p><i>Das vordere Knie bleibt hinter der Fußspitze. Die Füße sind parallel zueinander.</i></p>
<p><b>Wadenmuskulatur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rechtes Bein nach vorne ausstellen, linkes Bein leicht gebeugt</li><li>- rechte Fußspitze nach oben zum Körper ziehen</li></ul> <p><i>Der Rücken bleibt gerade, das Gesäß wird leicht nach hinten geschoben.</i></p>	

## Kraftausdauertraining

Absolviert als Anfänger bei jeder Übung 12 bis 20 Wiederholungen pro Seite. Wenn ihr etwas fitter seid oder schon eine Weile trainiert, könnt ihr die Wiederholungszahl auf bis zu 50 Wiederholungen steigern.

Wenn ihr alle Übungen einmal durchgeführt habt, macht eine kurze Pause (1 bis 5 Minuten).

Je nach Fitnesslevel könnt ihr nun noch ein oder zwei weitere Serien der Übungen mit je 12 bis 20 Wiederholungen durchführen oder direkt ins Cool-Down übergehen.

***Wichtig bei der Übungsausführung! Die Muskelspannung soll während der gesamten Bewegung aufrechterhalten werden. Achtet darauf, regelmäßig zu atmen und die Luft nicht „rauszupressen“ (keine Pressatmung).***

Wenn ihr mehr Herausforderung braucht, könnt ihr

- die Wiederholungszahl der einzelnen Übungen steigern (bis maximal 50 Wiederholungen)
- die Anzahl der Serien erhöhen (bis zu 3 Serien insgesamt)
- eure Trainingstage erhöhen (bis zu 4 Trainingstage pro Woche)

*Und hier nochmal in Kurzform:*

*Wiederholungen 12-50*

*Serien 1-3*

*Pause zwischen den Serien 1-5 Minuten*

*Trainingshäufigkeit 1-4 Mal pro Woche*

## 1. Rückenmuskulatur

Setze dich auf eine Bank. Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander, die Hände umfassen die Knie, die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Nun ziehst du mit maximaler Kraft die Arme nach hinten, so dass sich deine Schulterblätter zusammenziehen. Halte die Spannung für 3 bis 5 Sekunden.

*Wiederholungen: 12+*



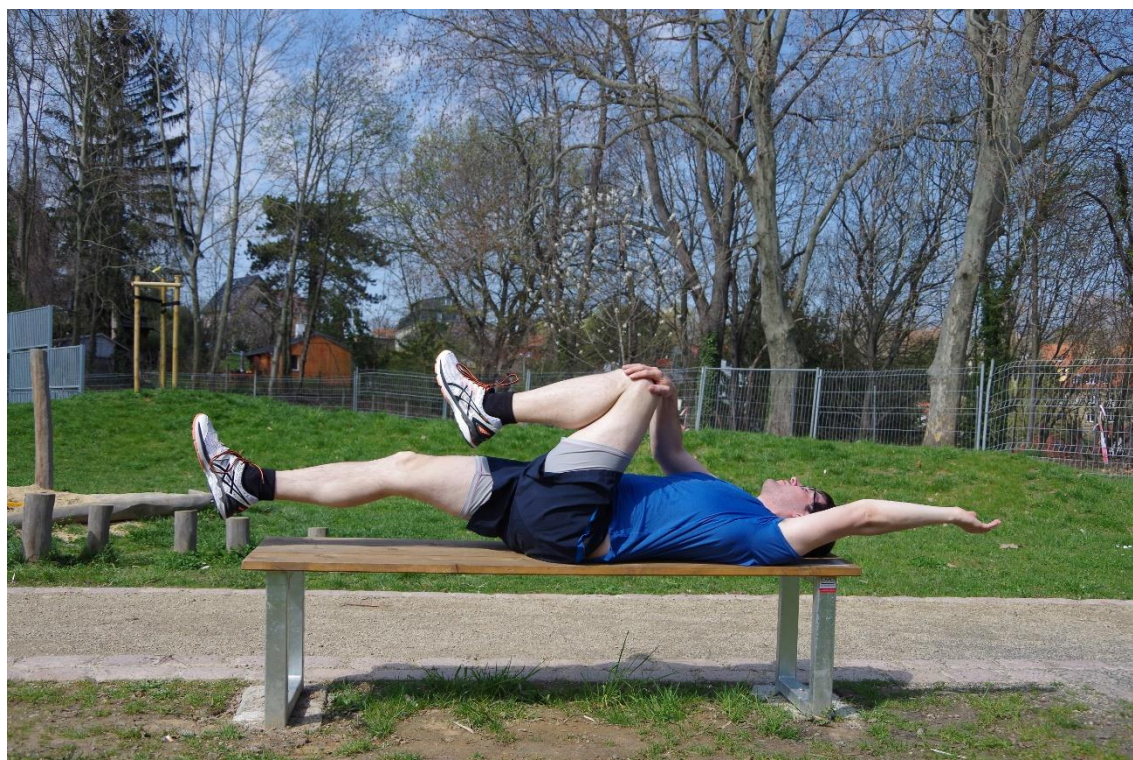
## 2. Bauchmuskulatur

Lege dich in Rückenlage auf den Boden oder eine Bank. Die Beine sind gestreckt, die Arme sind über den Kopf gestreckt. Arme und Beine werden angehoben.

Nun wird das rechte Bein zum Körper hingezogen und gleichzeitig der linke Arm zum rechten Fuß geführt, so dass sich rechtes Bein und linke Hand etwa auf Hüfthöhe treffen. Arm und Bein werden wieder gestreckt und linkes Bein und rechte Hand zueinander geführt.

*Wiederholungen: je Seite 12+*





### 3. Schulter-/Nackelmuskulatur

Setze dich auf die vordere Kante einer Bank. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, der Oberkörper ist aufrecht. Die Hände umfassen die Sitzfläche der Bank.

Ziehe nun die Schultern so weit es geht nach oben, ohne dabei die Bank loszulassen. Halte die Spannung für 3 bis 5 Sekunden.

*Wiederholungen: 12+*



## 4. Brustmuskulatur - Liegestützvarianten

Der Brustmuskel wird mit dem klassischen Liegestütz trainiert. Wenn dir das zu schwierig ist, stütze die Hände auf eine Erhöhung ab, z.B. eine Bank oder das Geländer der Multisportanlage. Beuge nun die Arme bis zum rechten Winkel und strecke sie dann wieder durch. Wichtig ist, dass dabei dein ganzer Körper die Spannung hält.

*Wiederholungen: 12+*





## 5. Bizeps

Setze dich auf die vordere Kante einer Bank. Die Beine sind etwas mehr als hüftbreit auseinander. Die rechte Hand greift nun von unten an deinen linken Oberschenkel, der Ellbogen stützt sich am rechten Oberschenkel ab.

Nun drückst du für 3 bis 5 Sekunden gegen den Widerstand deines Beines nach oben.

*Wiederholungen: je Seite 12+*



## 6. Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Lege dich bäuchlings auf eine Bank, so dass deine Hüfte gerade noch auf der Bank liegt. Mit den Händen umfasst du vor deinem Kopf die Bank. Das rechte Bein ist angewinkelt, der Fuß stützt sich auf dem Boden ab. Das linke Bein ist nach hinten gestreckt, die Fußspitze wird zum Körper hingezogen. Nun hebst du das linke Bein minimal an und senkst es dann wieder.

*Wiederholungen: je Seite 12+*





## 7. Wadenmuskulatur

Stelle dich so auf einen Absatz, dass deine Fußballen oben stehen und die Fersen in der Luft hängen. Du kannst dich dabei auch festhalten. Drücke dich so weit wie möglich auf die Fußballen nach oben und senke dann die Fersen so weit wie möglich nach unten ab.

*Wiederholungen: 12+*



## **Cool down**

### **Dehnen**

Führe die Dehnung wie in der Erwärmung durch.

Bau bei den Dehnübungen die Spannung langsam auf, bis du ein leichtes Spannungsgefühl spürst und halte die Spannung für etwa 20 Sekunden.

### **Atemübungen**

Stelle dich aufrecht hin. Die Beine sind etwa schulterbreit auseinander, die Arme hängen seitlich am Körper herunter, die Augen sind geschlossen

Atme langsam ein und spanne dabei so viele Muskeln wie möglich an. Halte kurz den Atem an. Beim Ausatmen entspanne deine Muskeln wieder. Wiederhole die Atmung noch fünfmal. Dann atme noch eine Zeit lang normal mit geschlossenen Augen und versuche bewusst die Entspannung wahrzunehmen.