

# DIE 5 BESTEN FITNESSÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

(KEINE GERÄTE ERFORDERLICH)



Hier stellt Ihnen das Heimtrainer-Portal 5 verschiedene Fitnessübungen vor, die Sie bequem zuhause absolvieren können. Es werden die populärsten und effektivsten Übungen vorgestellt, die nicht nur dabei helfen, Ihren Körper zu formen, sondern diesen durch Mehrgelenksübungen in allen Regionen zu stärken.

Achten Sie darauf, dass Sie stets alle Übungen durchführen, um Dysbalancen zu vermeiden. Weniger ist manchmal mehr: Trainieren Sie nicht jeden Tag, Muskeln wachsen nämlich in der Ruhephase. Gönnen Sie Ihrem Körper also Pausen zwischen den Trainingseinheiten.

Viel Spass beim Ausprobieren!

## 1. BRUST + TRIZEPS

## 2. BAUCH

### Liegestütze:

Eine der besten Mehrgelenksübungen. Sie trainiert nicht nur die Brust und den Trizeps, sondern stärkt und beansprucht auch zusätzlich noch die Schultermuskulatur.

**Ausführung:** Ausgangsposition bildet die Stützposition (Fußspitzen und Hände auf dem Boden, der Körper gerade und in Spannung). Die Hände etwa schulterbreit aufgestellt. Richten Sie den Kopf Richtung Boden und senken Sie Ihren Körper herab, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Dann wieder nach oben drücken. Wichtig: Körperspannung halten!

### Crunches:

Der Klassiker unter den Bauchmuskelübungen.

**Ausführung:** Legen Sie sich auf den Boden und Winkeln die Beine etwas an. Die Fußspitzen zeigen Richtung Decke. Ihre Hände sind hinter dem Kopf ausgestreckt. Nun folgt die Bewegung: Schultern leicht vom Boden abheben und den unteren Rücken auf dem Boden lassen. Schauen Sie dabei zur Decke. Halten Sie die Position für 2 – 3 sek. und gehen wieder in die Ausgangsposition zurück.

### 3. BEINE

#### Kniebeugen:

Eine der effektivsten Übungen überhaupt. Mit den Beinen wird sogar auch der Rumpf mittrainiert.

**Ausführung:** Schulterbreiter Stand, mit dem Hintern nach unten gehen und dabei die Körperspannung nicht verlieren und den Rücken gerade halten. Gehen Sie soweit herunter, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Um die Knie zu schonen, sollten diese nicht die Zehenspitzen überragen.

### 4. BIZEPS

#### Curls:

Auch wenn diese Übung normalerweise mit Hanteln ausgeführt wird, wollen wir dem Statement des Berichtes nachkommen und alternative Wege aufzeigen.

**Was brauchen wir?** Denkbar als „Hantelersatz“ wären beispielsweise 2 volle 1,5 Liter Flaschen. Nehmen Sie diese längs in Ihre Hände und lassen Sie ihre Arme dabei eng und seitlich am Körper herunterhängen. Beugen Sie nun die Arme nach oben bis die Wasserflaschen auf Brusthöhe sind. Danach senken Sie in einer flüssigen Bewegung diese wieder zur Ausgangsposition.

Denkbar wären auch andere Hilfsmittel: z.B. Einkaufstaschen, die beschwert werden.

### 5. RÜCKEN

#### Statische Übung:

Für einen starken und gekräftigten Rücken.

**Ausführung:** Gehen Sie auf die Knie und legen Ihre Handflächen auf den Boden. Nun heben Sie das rechte Bein und den linken Arm. Vor allem auf die Körperspannung achten. Ihr Körper sollte nun durch das Bein, Wirbelsäule, Kopf und Arm eine Linie bilden. Dies ist eine statische Übung, das heißt, Sie halten diese Position für 10 – 20 sek., machen dann kurz Pause und halten danach wiederum für diese Zeitspanne.

#### Empfehlung zum Training:

Führen Sie jede Übung in 3 Sätzen aus. Jeder Satz beinhaltet 12 – 15 Einzelwiederholungen der Bewegung. Machen Sie zwischen den Sätzen ca. 30 – 60 Sekunden Pause.