

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Mai: Body Weight Workout – Training ohne Geräte

Sport ohne Geräte – so lautet der nicht mehr ganz so neue, aber anhaltende Fitnesstrend. Für ein Workout braucht ihr keinen opulenten Hantelsatz oder andere platzraubende Sportgeräte. Das Körpergewicht als Widerstand ist völlig ausreichend. Der positive Nebeneffekt: Ihr seid unabhängig und könnt selbst bestimmen, wann und wo ihr trainieren möchtet.

Ob im Park oder zu Hause: Du entscheidest. Vor allem Sporteinsteiger profitieren vom gerätefreien Workout, denn der Körper reagiert bereits auf niederschwellige Reize mit Anpassungserscheinungen. Wenn die Übungen zu leicht werden, kannst du sie durch eine anspruchsvollere Variante ersetzen.

Beachte: Wenn du den Fokus auf Muskelaufbau legen möchtest, ist das Body Weight Workout nur bedingt einsetzbar. Für ein effektives Hypertrophie Training benötigst du zusätzliche Gewichte, um die Trainingsreize regelmäßig neu anpassen zu können.



- ✓ Zeitsparend und Ortsunabhängig
- ✓ Mehrdimensionale Beanspruchung des Bewegungsapparates
- ✓ Optimierung der Körperkoordination sowie der mentalen Leistung
- ✓ Durchführung auf kleinstem Raum möglich
- ✓ Bei richtiger Durchführung reichen 10 - 15 Minuten, für eine effektive Trainingseinheit (Warm-up & Cool-down nicht vergessen!)

Unser Workout Tipp: Tabata Training



16 Minuten Intervall Training



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Mai: Body Weight Workout – Training ohne Geräte

Trainingsbeispiel für einen Tabata Zirkel

1. Ausfallschritte

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand

Bewegung: Abwechselnd einen langen Schritt nach vorne, beide Knie beugen, Oberkörper bleibt aufrecht

2. Superman

Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt

Bewegung: Arme und Beine parallel vom Boden abheben und wieder senken

3. Knie anziehen im Stütz

Ausgangsposition: Liegestützposition, Hände entweder auf Tisch/Stuhl/Boden

Bewegung: Knie abwechselnd zur Brust ziehen, Bauch anspannen

4. „V“ in die Luft malen

Ausgangsposition: Oberkörper ca. 45° nach vorne geneigt, Knie leicht gebeugt

Bewegung: mit gestreckten Armen ein „V“ in die Luft malen, Rücken bleibt gerade



Durchführung:

20 Sekunden
Belastung



10 Sekunden
Pause



8 Durchgänge
pro Übung =
8 Belastungsphasen



Nächste Übung

16 Minuten Intervall Training



Tipp: Tabata-App

Damit euer Training nicht durch die ständige Zeitkontrolle gestört wird, gibt es zahlreiche hilfreiche Apps für euer Smartphone. Durch das individuelle Festlegen der Belastungs- und Pausendauer, könnt ihr damit euer Intervalltraining auf euch abstimmen und genau planen.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de