



30. März 2020

## RTV – Full Body Workout

Leitfaden für zuhause – drinnen oder draußen

(Leona Schubert, Fitnesstrainerin / Bodo Krüger, Diplom-Sportlehrer)

Worauf muss ich vor dem Beginn achten?

- Das Training ist anstrengend, bitte nur durchführen, wenn du dich gesund fühlst!
- Intensität und Pausen so gestalten, wie du dich fühlst
- Schaffe genügend Platz in der Wohnung
- Verinnerliche die Übungen, BEVOR du anfängst
- Stelle dir einen Timer in dein Blickfeld
- Nach dem Training folgen 1-3 Tage Pause (je nach Trainingsstand)

### Warm Up

1. **Gehen** im Raum > Geschwindigkeit und Intensität steigern, alternativ lockeres Laufen – 2-3 min
2. **Mobilisation** der Gelenke - je 8 bis 10 Wdh.
  - Im Gehen
    - Kopf von der linken zur rechten Schulter bewegen
    - Schultern nach vorne und anschließend nach hinten kreisen
    - Beide Arme beugen und Strecken (Ellenbogen)
    - Kniegelenk: Beine abwechselnd im Gehen nach hinten beugen, Arme ruhig in der Bewegung mitführen (Verse zum Gesäß)
  - Im Stehen
    - Strecken und Anziehen des Fußes; Seitenwechsel



## Training

Jeweils eine Variante aussuchen.

1. **Unterarmliegestütz**, auf die Haltung und Spannung achten - 20 Sekunden, 2 Durchgänge
  - *Variante 1:* beide Knie ablegen und halten
  - *Variante 2:* nur Unterarme und Füße berühren den Boden
2. **Superman** - 15-20 Sekunden
  - *Variante 1:* auf dem Bauch liegend die Arme angewinkelt zur Seite anheben und Füße aufstellen > halten
  - *Variante 2:* in beschriebener Position zusätzlich den Oberkörper anheben > halten
3. **Beinheben** - 5 Mal langsam senken und heben
  - *Variante 1:* auf dem Rücken liegend die Beine gestreckt in einen 90 Grad Winkel zum Boden bringen und wieder gestreckt zum Boden zurückführen, ohne sie abzulegen
  - *Variante 2:* aus beschriebener Position heraus die Beine anwinkeln und Knie zum Oberkörper ziehen und anschließend lösen
4. **Bergsteiger** - 15-20 Sekunden
  - *Variante 1:* in Liegestützposition abwechselnd die Beine anziehen
  - *Variante 2:* in Liegestützposition abwechselnd die Beine zügig anziehen
5. **Standstz** halten - 15-20 Sekunden halten, 2-3 Durchgänge
  - *Variante 1:* etwas breiter als schulterbreit hinstellen, leicht in die Hocke gehen > halten > auf einen geraden Rücken achten
  - *Variante 2:* Knie in einen 90 Grad Winkel beugen > halten
6. **Ausfallschritte** > zunächst linkes Bein nach vorne und nach hinten im Wechsel, anschließend das rechte Bein - 15-20 Sekunden lang, Stellung 1 Sekunde halten
7. **Kniebeugen** > breitbeinig hinstellen und Kniebeugen ausführen, beim Aufrichten je das Gesäß anspannen – 15-20 Sekunden
8. **Liegestützvariante** > Liegestützposition auf den Knien oder Füßen (Haltung/ Spannung beachten!) > Oberkörper ablegen > Arme zu den Seiten ausstrecken > danach zurück in Liegestützposition hochdrücken – 15-20 Sekunden
9. **Armkreisen** > im stabilen Stand Arme im 90 Grad Winkel seitlich zum Rumpf ausstrecken und gestreckt eine kleine, schnelle Kreisbewegung ausführen – 15-20 Sekunden

Je nach Tagesform können die ausgewählten Übungen noch ein weiteres Mal ausgeführt werden, bevor zum Cool Down übergegangen wird!



## Cool Down

1. Zunächst zügig, dann langsamer durch den Raum gehen > Arme lockern, Schultern kreisen, Beine lockern – alles, was sich gut anfühlt – *1-3 Minuten*
2. Allmählich in einen schulterbreiten, neutralen Stand finden – von dort aus > Dehnung  
Die beschriebenen Positionen einen Augenblick halten:
  - **Wadenmuskulatur** > Schrittstellung vorwärts, vorderes Bein beugen > hinteres Bein strecken > hintere Wade dehnen; Beinwechsel
  - **Oberschenkelinnenseite** > Schrittstellung seitwärts, linkes Bein beugen, rechtes Bein strecken; Seitenwechsel
  - **Oberschenkelvorderseite** > auf dem linken Bein stehen, rechtes Bein nach hinten beugen, rechten Fuß zum Gesäß ziehen, am Fußgelenk anfassen; Beinwechsel
  - **Oberschenkelrückseite** > aus dem neutralen Stand linkes Bein gestreckt nach vorne, Verse auf einer Erhöhung ablegen > rechtes Bein Beugen, Oberkörper nach vorne neigen; Beinwechsel
  - **Brustbereich** > Ellenbogen mit Schulter auf eine Höhe bringen, Arme gebeugt lassen und mehrmals Schulterblätter zusammenziehen, alternativ an der Wand den Brustmuskel dehnen, siehe Video
  - **Halsmuskulatur** > linke Hand im neutralen Stand leicht zum Boden drücken und Kopf dabei nach rechts neigen; Seitenwechsel
3. Körper, Beine und Arme „ausschütteln“ und lockern

## Leitfaden + Video mit Techniktipps zu diesem Leitfaden:

<https://rellinger-turnverein.de/sport-fuer-daheim/>