

HOME BASED TRAINING

WIE MAN EIN EFFEKTIVES TRAINING VON ZU HAUSE
AUS EINRICHTET

OHNE TAUSENDE VON EUROS FÜR AUSRÜSTUNG



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Stoffes und übernimmt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keiner Zeit eine Garantie für die Richtigkeit des Inhalts.

Alle vermeintlichen Beleidigungen bestimmter Personen, Völker oder Organisationen sind nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu bilden, und es gibt keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse impliziert. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, unterstützen oder genehmigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass entweder der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jede Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen Websites/Produkten ergeben könnte. Bevor Sie die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufen, sollten Sie eine sorgfältige Prüfung durchführen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsübersicht

Einführung	5
Die Kraft des Widerstands nutzen	8
Krafttraining	12
Kettlebells verwenden	15
Springseil.....	19
Yoga-Matte	23
Medizinball.....	28
Fitness-Schieberegler.....	32
Treppenkletterer	36
Schlussfolgerung.....	41
Ressourcen	43

Einführung

Ein regelmäßiges Trainingsprogramm ist oft leichter gesagt als getan. Es erfordert Disziplin, Konzentration und Zeit - und wenn Sie vorhaben, einem Fitnessstudio beizutreten, kann Sie das jeden Monat ein Vermögen kosten.

Aber muss das so sein?

Die Wahrheit ist, dass Sie kein Vermögen für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder Fitnesskurse ausgeben müssen. Mit den Tipps und Strategien, die in diesem Sonderbericht vorgestellt werden, können Sie genau die gleichen Ergebnisse zu Hause erzielen - und das zu einem geringen bis gar keinem Preis!

Regelmäßige Bewegung, vor allem mit zunehmendem Alter, ist ein wichtiger Faktor für ein optimales, aktives und gesundes Leben.

Auch wenn Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, muss sich Ihr Körper bewegen und Ihre Muskeln dehnen, um sich wohl zu fühlen.

Außerdem profitiert Ihr Gehirn von der Aktivität und der erhöhten Blutzufuhr ebenso wie Ihre allgemeine geistige Gesundheit. Ein regelmäßiges Trainingsprogramm, auch wenn Sie es von zu Hause aus absolvieren, wird Sie gesünder und energiegeladener machen.

Tatsächlich ist es oft einfacher, regelmäßige Fitness in Ihr tägliches Leben zu integrieren, wenn Sie sich auf ein Trainingsprogramm zu Hause konzentrieren. Da Sie das Haus nicht verlassen müssen, um Ihre täglichen Fitnessziele zu erreichen, gibt es weniger Ablenkungen und noch weniger Ausreden! ;)

Sind Sie bereit, loszulegen?

Hier erfahren Sie, wie Sie ein geplantes Trainingsprogramm in Ihrem eigenen Fitnessstudio einrichten können, ohne Tausende von

Euro auszugeben. Wir haben sogar neun verschiedene Geräte gefunden, die Sie kaufen können

die Ihnen genauso gute Dienste leisten wie die teuren Geräte im Fitnessstudio.

Fangen wir an!

Nutzen Sie die Kraft des Widerstands

Widerstandsbänder. Jeder - egal auf welchem Fitnessniveau - kann Widerstandsbänder verwenden, um sein Training zu verbessern. Sie belasten die Gelenke nicht so stark wie Gewichte oder Kettlebells, bieten aber dennoch ein anspruchsvolles Training.

Sie eignen sich auch hervorragend, um kleinere Muskeln zu trainieren, denen man normalerweise nicht so viel Aufmerksamkeit schenkt, z. B. die kleineren Muskeln in der Hüfte, die die Quads stabilisieren.

Widerstandsbänder sind im Grunde riesige Gummibänder, die Spannung erzeugen und die Muskeln gegeneinander arbeiten lassen, um sie zu stärken. Sie sind klein und leicht, lassen sich einfach einpacken und mitnehmen und sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich (mit oder ohne Schlaufen, mit oder ohne

Griffe).

Außerdem sind sie wirklich preiswert - je nach Marke und Einkaufsort kann man ein Set schon für etwa zwanzig Dollar kaufen. Du kannst Widerstandsbänder natürlich bei Amazon kaufen, aber auch bei Händlern wie Kohls, Target und Walmart.

Beim Widerstandstraining kommt es darauf an, mehrere Wiederholungen mit einer Pause dazwischen durchzuführen und den Satz dann etwa dreimal zu wiederholen. Sie versuchen nicht, an Masse zuzulegen - Sie stärken Muskeln und Sehnen, die sonst vielleicht nicht so gut trainiert werden.

Sie können das Band an einem festen Gegenstand, z. B. einem Treppengeländer, befestigen oder es einfach mit Ihrem Körper verankern (z. B. indem Sie auf dem Band stehen). Sie sollten drei- bis fünfmal pro Woche für etwa eine halbe Stunde trainieren. Erwarten Sie keine großen Ergebnisse mit Widerstandsbändern - das Ziel ist es, die Muskeln und Sehnen zu stärken, und nicht, sich aufzublähen.

Hier sind ein paar einfache Übungen, die Sie zu Hause ausprobieren können:

Bizepscurl - Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Widerstandsband. Ihre Füße sollten schulterbreit gespreizt sein. Halten Sie ein Ende des Bandes in jeder Hand und strecken Sie die Arme gerade nach vorne aus, wobei die Handflächen nach vorne zeigen. Ziehen Sie die Hände langsam nach oben zu den Schultern, beugen Sie die Ellbogen und spannen Sie die Bizepsmuskeln an.

Halten Sie die Ellbogen eng an den Seiten des Körpers, damit Ihr Bizeps die Arbeit übernimmt. Senken Sie dann langsam die Hände wieder in die Ausgangsposition. Dies ist eine Wiederholung.

Versuchen Sie, die Wiederholungen rhythmisch und langsam auszuführen, damit Ihr Bizeps zu jeder Zeit die Spannung spürt. Machen Sie zwölf bis fünfzehn Wiederholungen und wiederholen Sie dreimal.

Einarmiger Trizepsstrecker - Stellen Sie sich mit einem Fuß leicht vor den anderen und einem Fuß weiter hinten hin. Legen Sie ein Widerstandsband unter Ihren hinteren Fuß und halten Sie das andere Ende mit der anderen Hand vor Ihrem Körper fest.

Greifen Sie mit der anderen Hand über die Schulter nach hinten und fassen Sie das freie Ende der Schlaufe (eventuell muss es Ihnen jemand reichen). Halten Sie es hinter Ihrem Kopf im Nacken.

Ihr Ellbogen sollte zur Decke zeigen. Dies ist Ihre Ausgangsposition. Strecken Sie Ihre obere Hand langsam zur Decke, bis Ihr Ellbogen gerade ist. Senken Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition.

Dies ist eine Wiederholung. Führen Sie zwölf bis fünfzehn Wiederholungen mit einem Arm durch und wiederholen Sie den Satz dann mit dem anderen Arm. Wiederholen Sie den gesamten Satz dreimal.

Gewicht Training

Wenn Sie bequem von zu Hause aus mit Gewichten wie Hanteln oder Langhanteln trainieren möchten, müssen Sie kein Vermögen ausgeben, um die benötigten Geräte zu bekommen.

Sie können sogar einen guten gebrauchten Satz Gewichte für etwa die Hälfte des Preises eines neuen kaufen, und da freie Gewichte leicht zu verstauen sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen, dass Sie Platz für eine volle Hantelbank brauchen.

Es gibt Geschäfte wie Play It Again Sports Fitness, die sich auf gebrauchte Ausrüstung spezialisiert haben. EBay und Amazon bieten ebenfalls reduzierte Geräte an.

Amber Nash, Gründerin von FitHealthyBest.com (einer Gesundheits- und Fitness-Website, die sich an Frauen richtet), sagt: "Gebrauchte Gewichte werden in der Regel für 50 Cent pro Pfund verkauft, was die Hälfte des Preises von neuen Gewichten ist, die normalerweise einen Dollar pro Pfund oder mehr kosten."

Hanteln können für das Krafttraining und für die Ganzkörperfitness verwendet werden. Sie sind besonders effektiv, weil sie auch die stabilisierenden Muskeln trainieren, die die großen Muskelgruppen umgeben.

Beginnen Sie mit einem niedrigeren Gewicht, mit dem Sie zwischen zwölf und zwanzig Wiederholungen schaffen, ohne dass Sie sich übermäßig müde fühlen oder Ihre Muskeln überanstrengen. Wenn Sie versuchen, Muskelmasse aufzubauen, sollten Sie ein höheres Gewicht verwenden, also etwa acht Wiederholungen anstreben.

Wenn Sie mit diesem Heimtraining beginnen, sollten Sie sich beim Heben von Kurz- oder Langhanteln auf Ihre Form konzentrieren und nicht darauf, wie viele Wiederholungen Sie schaffen können.

Bewegen Sie Ihren Körper langsam und spüren Sie, wie sich die Muskeln zusammenziehen, damit Sie wissen, dass Sie es richtig machen. Langsame Bewegungen zwingen auch die stabilisierenden Muskeln und Sehnen zur Arbeit, was gut für deren Stärkung ist.

Achten Sie darauf, dass Sie nicht auch mit einem anderen Körperteil überkompensieren.

Wenn Sie zum Beispiel BizepscURLs machen, achten Sie darauf, gerade zu stehen, anstatt das Gewicht mit den Rückenmuskeln zu nehmen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die richtige Form zu halten, versuchen Sie, vor einem Spiegel zu trainieren. Sie können auch bei Google oder YouTube nach Trainingsvideos suchen und darauf achten, wie sie die Übungen ausführen. Form ist alles! So können Sie nicht nur mehr aus Ihrem Fitnessprogramm herausholen, sondern auch sicherstellen, dass Sie sich dabei nicht verletzen.

Denken Sie daran, beim Anheben des Gewichts einzuatmen und beim Zurückkehren in die Ausgangsposition auszuatmen. Sie sollten drei- bis fünfmal pro Woche für jeweils etwa eine halbe Stunde trainieren, wenn möglich. Erwarten Sie nicht, dass Sie sofort große Erfolge sehen. Es wird einige Wochen oder Monate dauern, bis Sie deutliche Muskelveränderungen bemerken.

Sie werden eine Veränderung Ihrer Kraft bemerken, bevor Sie

äußerlich etwas sehen, also streben Sie das an.

Verwenden Sie Kettlebells

Für viele Übungen, die Sie zu Hause durchführen, sind Kettlebells mit Hanteln austauschbar. Für einige gewichtete Übungen sind Kettlebells jedoch am besten geeignet. Das liegt vor allem an ihrer Form, mit der sie sich viel leichter schwingen lassen. Sie können sie am Griff (auch Hörner genannt) oder an der runden Glocke halten, was Ihnen einen anderen Bewegungsspielraum ermöglicht.

Das Gewicht ist auch etwas anders verteilt als bei einer Kurzhantel, wodurch bei denselben Übungen andere Muskeln beansprucht werden. Sie sollten mit Kettlebells die gleiche Anzahl von Wiederholungen machen wie mit Gewichten, drei- bis fünfmal pro Woche für etwa dreißig Minuten.

Wie Kurzhanteln sind auch Kettlebells leicht aus zweiter Hand zu bekommen, wodurch Sie viel Geld sparen können. Selbst neu sind sie nicht so teuer (ca. 65 \$), also kannst du den Preis leicht halbieren und ein gebrauchtes Set kaufen.

Wenn Sie zum ersten Mal mit Kettlebells arbeiten, ist es normal, dass Sie ein wenig unsicher sind. Hier erfährst du, wie du sie für ein möglichst effektives Training einsetzen kannst. Beginnen Sie mit einem leichten Gewicht - vielleicht 10 bis 15 Pfund - und wenn Sie sich damit völlig wohl fühlen, können Sie versuchen, zu einem schwereren Gewicht überzugehen.

Wenn Sie Kniebeugen machen, halten Sie die Kettlebell mit beiden Händen am Griff und halten Sie sie nahe an der Brust. Diese Übung trainiert den Po, die Quads und die Hamstrings.

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander und drehen Sie die Zehen leicht nach außen.

Beugen Sie Knie und Hüfte, um in die Hocke zu gehen, und denken Sie daran, den Hintern unter die Knie zu bringen. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, drücken Sie mit den Fersen durch.

Sie können eine schwerere Kettlebell für Deadlifts verwenden, die Ihren Hintern und die Rückseite Ihrer Beine trainieren. Dies sind einige der stärksten Muskeln in Ihrem Körper, also lassen Sie sie ein bisschen mehr arbeiten. Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und leicht gebeugten Knien hin.

Halten Sie die Kettlebell mit beiden Händen am Griff, die Handflächen zeigen nach innen. Beginnen Sie auf Höhe der Oberschenkel, beugen Sie sich dann in der Hüfte und senken Sie das Gewicht langsam zwischen den Füßen auf den Boden.

Halten Sie den Rücken flach und die Schultern zurück. Lassen Sie Ihren Hintern und Ihre Beine die Arbeit machen. Halten Sie Ihre Körpermitte stark und trainieren Sie diese Muskeln, während Sie durch die Fersen drücken, um wieder aufrecht zu stehen.

Halten Sie die Arme gestreckt, während Sie das Gewicht wieder in die Ausgangsposition heben. Halten Sie inne und drücken Sie ab, bevor Sie eine neue Wiederholung beginnen.

Wechseln Sie für den Koffer-Lunges wieder zu den leichteren Gewichten. Bei dieser Übung, die wieder Beine und Po beansprucht, sollten Sie die Kettlebells nicht zu wild schwingen lassen. Sie können aus dem Ruder laufen und belasten.

den Rücken, wenn du sie nicht ruhig hältst. Halten Sie sie an der Seite, als wären es echte Koffer.

Stellen Sie sich schulterbreit hin, halten Sie die Arme seitlich und nehmen Sie eine Kettlebell in jede Hand (am Griff). Machen Sie einen großen Schritt nach vorn. Beugen Sie beide Knie und senken Sie Ihren Körper ab, bis Sie etwa einen 90-Grad-Winkel erreicht haben.

Halten Sie die Arme und den Rücken gerade, die Schultern nach hinten und die Körpermitte angespannt. Drücken Sie sich mit den Fersen ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren, wobei Sie den größten Teil des Gewichts auf dem hinteren Fuß halten.

Seilspringen Seil

Ein Springseil ist so ziemlich das billigste Trainingsgerät, das Sie bekommen können. Tatsächlich können Sie ein hochwertiges Springseil für weniger als zwanzig Dollar kaufen!

Richtig eingesetzt, kann ein Springseil ein interessantes und effektives Training ermöglichen, das natürlich von überall aus durchgeführt werden kann.

Seilspringen verbessert Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Ausdauer - und ganz nebenbei nehmen Sie auch noch etwas ab! Seilspringen ist außerdem eine leicht zu erlernende Übung, die Spaß macht, tragbar ist und Ihnen in nur etwa zehn Minuten ein Ganzkörpertraining ermöglicht.

Springseilübungen sind auch aus anderen Gründen vorteilhaft: Sie bergen ein sehr geringes Verletzungsrisiko und belasten Knie und Knöchel weniger als Laufen.

Seilspringen verbessert auch Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht, kurbelt Ihren Stoffwechsel an und sorgt für kräftige Wadenmuskeln. Um das Beste aus Ihrem Training herauszuholen, müssen Sie ein paar Grundlagen kennen.

Erstens sind Rhythmus und Form der Schlüssel zu einem Springseil-Workout. Um in den richtigen Rhythmus zu kommen, versuchen Sie, ohne Seil zu springen und im Takt zu zählen. Sie können auch versuchen, zu Musik mit einem starken Rhythmus zu trainieren und im Takt zu bleiben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Springseil die richtige Größe für Sie hat, weder zu lang noch zu kurz. Die Größe ist in diesem Fall sehr wichtig! Um Ihr Seil zu messen, stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Mitte des Seils und ziehen Sie die Griffe nach oben in Richtung Ihrer Achselhöhle. Die Basis des Griffs (wo das Seil beginnt) sollte bis zu Ihrer Achselhöhle oder Ihrem Brustwarzenbereich reichen.

Wenn Sie ein Seil online kaufen, können Sie es nicht messen.

Versuchen Sie daher, die folgenden Richtlinien zu befolgen

(schließen Sie die Griffe bei der Längenmessung nicht mit ein):

- Wenn Sie zwischen 1,90 m und 1,95 m groß sind, kaufen Sie ein 8-Fuß-Springseil.
- Wenn Sie 1,70 bis 1,80 m groß sind, kaufen Sie ein 8-Fuß-Springseil mit 6 Zoll Durchmesser.
- Wenn Sie 1,90 m bis 1,95 m groß sind, kaufen Sie ein 9-Fuß-Springseil.
- Wenn Sie 1,90 m bis 1,90 m groß sind, sollten Sie ein 9-Fuß-Springseil mit 9 Zoll Durchmesser kaufen.

Wenn Sie neu im Seilspringen sind, wählen Sie ein schwereres Seil, das Ihnen beim Springen mehr körperliches Feedback gibt. Sie brauchen auch nicht wie eine Antilope hochzuspringen. Bleiben Sie auf den Zehenspitzen und halten Sie die Knie leicht gebeugt.

Halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Halten Sie die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen aus. Ihre Daumen sollten sich oben am Griff befinden und nicht um Ihre Hand gewickelt sein. Halten Sie Ihren Griff jedoch entspannt und drücken Sie nicht zu fest zu.

Halten Sie außerdem die Ellbogen eng am Körper und lassen Sie Ihre Handgelenke und Unterarme die Arbeit machen, das Seil zu

bewegen.

Sie können die Intensität durch eine (oder mehrere) der folgenden Maßnahmen erhöhen: Springen Sie bei gleicher Anzahl von Wiederholungen schneller, verwenden Sie ein schwereres Seil, springen Sie länger, oder springen Sie mehr Wiederholungen pro Satz.

Springen Sie zwanzig oder dreißig Sekunden lang, ruhen Sie sich dann zehn Sekunden lang aus, bevor Sie einen weiteren Satz beginnen.

Wiederholen Sie den Satz viermal für eine Runde und machen Sie drei bis fünf Runden während eines Trainings.

Yoga Matte

Wenn Sie zu Hause auf dem Boden trainieren oder Yoga machen wollen, brauchen Sie eine Matte. Zum Glück sind diese wirklich preiswert. Bei Target gibt es sie ab etwa 15 \$.

Das erste, was Sie beachten sollten, ist die Dicke. Davon hängt ab, wie bequem die Matte sein wird. Der Nachteil ist, je dicker die Matte ist, desto wackeliger kann sie sein.

Eine dünne Matte ist etwa 1/16tel Zoll dick. Dadurch haben Sie eine gute Verbindung zum Boden, was bei Gleichgewichtshaltungen von Vorteil ist.

Der Nachteil dabei ist, dass es weniger Dämpfung zwischen Ihnen und dem Boden gibt. Sie könnten sich bei einem Ausfallschritt das Knie stoßen. Eine dicke Matte ist eher ¼ Zoll breit.

Das kann für die Unterstützung des Rückens bei der Rumpfarbeit oder bei Umkehrhaltungen besser sein. Sie können auch eine mittelstarke Matte mit einer Dicke von 1/8 Zoll kaufen, wenn Sie lieber etwas dazwischen haben möchten.

Berücksichtigen Sie auch den Ihnen zur Verfügung stehenden Stauraum. Dünnere Matten lassen sich auf eine kleinere Fläche zusammenrollen, während dickere mehr Platz benötigen. Dünnere bedeutet auch, dass sie leichter zu transportieren sind, wenn Sie nach der Quarantäne einen Yogakurs besuchen möchten.

Das Material, aus dem Ihre Matte besteht, bestimmt ihre Beschaffenheit und "Klebrigkeit". Es bestimmt auch, wie viel "Nachgiebigkeit" Ihre Matte hat ("Schwammigkeit"). Die meisten Matten sind entweder aus Gummi oder aus PVC (Vinyl) hergestellt. Beachten Sie, dass Vinyl keine umweltfreundliche Wahl ist, wenn Sie einen kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen wollen.

Vinylmatten halten jedoch sehr lange und können eine ganze

Reihe von Trainingseinheiten überstehen. Sie sind auch schwammiger. Gummimatten können natürlich oder recycelt sein. Sie können Jute und Baumwolle enthalten oder aus

die nur aus Baumwolle bestehen. Diese sind umweltfreundlicher, aber weniger schwammig. Und wenn Sie allergisch gegen Latex sind, sollten Sie keine Gummimatte kaufen.

Die Beschaffenheit Ihrer Matte bestimmt den Grad der Bodenhaftung, den sie hat. Sie ist entweder künstlich (Unebenheiten auf Ihrer Vinylmatte) oder eine Funktion des Materials, aus dem die Matte besteht (Jute oder Baumwolle haben eine natürliche "griffige" Textur).

Eine "griffige" oder holprige Matte verhindert, dass Sie auf einem harten Boden ausrutschen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie viel schwitzen.

Wenn die Unebenheiten Ihre Haut jedoch stören, sollten Sie darauf achten, dass Ihre glatte Matte eine gewisse Feuchtigkeitsregulierung aufweist. Sie können eine Matte für jedes Bedürfnis bekommen, von seidig-glatt bis super-höckrig. Das hängt eher von Ihrer Empfindlichkeit ab.

Ihre Matte sollte auch etwas "klebrig" sein. Klebrige Matten verhindern, dass Sie beim Positionswechsel auf dem Boden herumrutschen. Außerdem helfen sie Ihnen, eine Position länger zu halten, ohne

Sie rutschen unter Ihnen durch. Die klebrigsten Matten sind die aus Vinyl (PVC), aber die sind natürlich nicht sehr umweltfreundlich.

Wenn du in deinen Posen Halt brauchst, aber die erhabene Textur einer Gummi- oder Jutematte nicht erträgst, solltest du dich für die Vinylmatte entscheiden. Denken Sie nur daran, sie sauber zu halten, damit sie ihre Klebrigkeit behält.

Die beste Art, Ihre Yogamatte zu pflegen, ist die Verwendung von Wasser und Seife. Befeuchten Sie einen Waschlappen mit Seifenwasser (am besten mit einer ölfreien Seife) und wischen Sie die Matte vor dem ersten Gebrauch ab. Reinigen Sie sie außerdem einmal pro Woche, um sie in einem tadellosen Zustand zu halten.

Für eine schnelle Reinigung können Sie eine 50/50-Mischung aus Apfelessig und Wasser verwenden. Wischen Sie Ihre Matte ab und lassen Sie sie in einem gut belüfteten Raum oder (noch besser) draußen trocknen.

Sie können auch ein Mattenspray mit ätherischen Ölen kaufen oder selbst herstellen, das Ihre Matte mit einem frischen Duft wie Zitrone, Eukalyptus, Lavendel oder Minze versieht.

Mit der Zeit wird Ihre Matte ihre Klebrigkeit verlieren. Eine der besten Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken, ist, die Matte leicht mit Babypuder oder Backpulver zu bestreuen und sie mit einem sauberen, trockenen Tuch abzuwischen. Dadurch wird ein Teil der Öle und Feuchtigkeit aufgesaugt.

Medizin Ball

Diese beschwerten Bälle, die normalerweise die Größe eines Fußballs oder Basketballs haben, wiegen zwischen zwei und dreißig Pfund. Sie bestehen aus Vinyl und sind mit einer Art Gel gefüllt. Medizinbälle werden verwendet, um die Körpermitte zu stärken, das Gleichgewicht zu verbessern und die allgemeine Kraft zu entwickeln. Sie können teuer werden, aber Sie können in der Regel eine preiswerte ein irgendwo wie Walmart finden.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, was sie mit einem Medizinball überhaupt machen sollen. Wenn das auf Sie zutrifft, habe ich gute Nachrichten! Die folgenden Übungen helfen dir, dich mit deinem Medizinball vertraut zu machen und zu lernen, wie du ihn zu Hause richtig benutzt.

Medicine Ball Slam - Gehen Sie in einen Ausfallschritt und stellen Sie ein Bein vor das andere. Sie sollten balancieren, anstatt fest auf dem Boden zu stehen. Halten Sie den Medizinball über Ihren

Kopf und lassen Sie ihn mit der Außenseite Ihres Vorderbeins auf den Boden fallen.

Bein. Strengen Sie Ihre Muskeln richtig an. Du drehst deinen Rumpf, während du den Ball nach unten bewegst.

Heben Sie den Ball wieder auf, wenn er aufspringt, und wiederholen Sie die Bewegung.

Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich in einem Zeitraum von 45 Sekunden aus und ruhen Sie sich dann etwa 15 Sekunden lang aus, bevor Sie es mit dem anderen Bein versuchen.

Ausfallschritt und Pass - Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen voreinander hin, als ob Sie einen Spagat machen würden. Halten Sie den Medizinball dicht vor Ihrer Brust. Beuge beide Knie, so dass du eine Ausfallschrittposition einnimmst. Lassen Sie den Ball an der Innenseite Ihres vorderen Beins hinunter und führen Sie ihn unter diesem Bein von einer Hand zur anderen.

Bringen Sie den Ball mit beiden Händen wieder zur Brust. Das ist eine Wiederholung. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich in 45 Sekunden aus und machen Sie dann eine 15-

sekündige Pause, bevor Sie das andere Bein ausführen.

Bent-Over Row - Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Knie leicht, aber halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie den Medizinball in beiden Händen und beugen Sie sich in der Hüfte leicht nach vorne, bis Ihr Rücken einen 45-Grad-Winkel mit dem Boden bildet.

Ziehen Sie den Ball nach oben, während Sie die Schulterblätter zusammenpressen. Halten Sie diese Position eine Sekunde lang und senken Sie den Ball dann langsam wieder ab. Das ist eine Wiederholung. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich in 45 Sekunden durch und machen Sie dann eine 15-sekündige Pause.

Bicycle Twist - Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Halten Sie den Medizinball in beiden Händen über Ihrer Brust. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach oben, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.

Drehen Sie den Oberkörper so, dass der linke Ellbogen auf das rechte Knie trifft (oder umgekehrt), wobei der Ball in beiden Händen bleibt.

Strecken Sie gleichzeitig das linke Bein aus, als ob Sie in die Pedale treten würden. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Das ist eine Wiederholung. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich in 45 Sekunden aus und machen Sie dann eine 15-sekündige Pause.

Denken Sie daran, dass Ihre Form wichtiger ist als die Verwendung eines schwereren Gewichts.

Fitness Schiebereger

Das sind Kunststoffscheiben, die Sie entweder unter Ihren Füßen oder Ihren Händen verwenden können. Sie sind für Trainingsbegeisterte gedacht, die die Grundlagen beherrschen und bereit für eine größere Herausforderung sind.

Bei Fitness-Slidern müssen Sie Ihre Rumpfmuskulatur einsetzen, um Ihre Füße und Hände unter dem Körper zu halten, während Sie auf dem Boden gleiten.

Fitness-Schieber sind ohnehin recht preiswert (unter zehn Dollar), aber wenn du noch mehr Geld sparen willst, kannst du auch einfach ein paar kleine Geschirrtücher verwenden - benutze sie nur nicht, um später das Geschirr abzutrocknen!

Hier sind einige recht einfache Übungen, die Ihre Geschicklichkeit herausfordern und Ihre Körpermitte wirklich trainieren.

Wir beginnen mit der "Plank-Position". Das ist die Position, die aussieht, als hätten Sie gerade einen Liegestütz gemacht. Sie befinden sich auf Händen und Zehen, Beine und Arme sind gestreckt. Ihr Gewicht sollte auf Ihren Zehen und Händen liegen. Ihr Rücken sollte gerade sein.

Halten Sie die Hände etwas breiter als die Schultern und schauen Sie nach unten und ein wenig vor die Hände, sodass Ihr Kopf ebenfalls gerade ist. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Rücken gerade.

Knee Tucks - Beginnen Sie in einer Plank-Position mit beiden Füßen auf Gleitern. Spanne deine Bauchmuskeln an, um deinen Körper nach vorne zu beugen und beuge die Knie, bis deine Knie deine Brust berühren.

Konzentrieren Sie sich darauf, die Körpermitte straff zu halten. Lassen Sie Ihre Hüften nicht zu hoch werden. Bringen Sie die Füße für eine Wiederholung zurück in die Plank-Position. Streben Sie

zwölf bis fünfzehn Wiederholungen an, die Sie bis zu dreimal wiederholen.

Mountain Climber - Beginnen Sie in der gleichen Position wie bei den Kniebeugen. Schieben Sie Ihr rechtes Knie nach vorne, bis es Ihre Brust berührt.

Halten Sie Ihre Bauchmuskeln und die Körpermitte angespannt und Ihren Rücken gerade.

Drücken Sie Ihr Knie zurück in die Plank-Position und wiederholen Sie die Bewegung mit dem linken Bein. Dies ist eine Wiederholung. Streben Sie zwölf bis fünfzehn Wiederholungen an, die bis zu dreimal wiederholt werden.

Pike - Beginnen Sie in der Plank-Position mit beiden Füßen auf Gleitern. Spanne deine Bauchmuskeln an und schiebe deine Hüfte in Richtung Decke, wodurch deine Füße in Richtung deiner Hände gezogen werden.

Achten Sie darauf, dass Ihre Hand und Ihre Schultern an der gleichen Stelle bleiben. Bewegen Sie die Beine aus der Hüfte. Kehren Sie für eine Wiederholung in die Ausgangsposition zurück. Streben Sie zwölf bis fünfzehn Wiederholungen an, die Sie bis zu dreimal wiederholen.

Plank Jack - Beginnen Sie in der Plank-Position mit beiden Füßen auf Gleitern. Schieben Sie die Füße mindestens hüftbreit auseinander und ziehen Sie sie dann wieder zusammen. Das ist

eine Wiederholung. Streben Sie zwölf bis fünfzehn schnelle Wiederholungen an, die bis zu dreimal wiederholt werden.

Side Knee Tuck - Beginnen Sie in der Plank-Position mit beiden Füßen auf Gleitern. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie die Knie zur Brust heran. Schieben Sie beide Füße nach rechts und achten Sie darauf, dass Sie Ihre schrägen Muskeln in Ihrem Bauch spüren können. Beenden Sie die Übung mit beiden Füßen außerhalb der rechten Hand.

Halten Sie Ihre Hände und Arme ruhig. Kehren Sie in die Plank-Position zurück und wiederholen Sie die Bewegung auf der linken Seite. Dies ist eine Wiederholung. Streben Sie zwölf bis fünfzehn Wiederholungen an, die bis zu dreimal wiederholt werden.

Treppe Steigbügel

Eine der effektivsten Möglichkeiten, den ganzen Körper zu trainieren, ist ein Treppensteiggerät (auch Treppenstepper genannt).

Vielleicht fragen Sie sich: Warum nicht noch mehr Geld sparen und einfach meine eigene Treppe rauf und runter joggen?

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum Sie das nicht tun sollten.

Erstens ist das Benutzen von Holz- oder Zementtreppen sehr anstrengend und belastet Ihre Knie und Knöchel. Ein Treppentreter hingegen belastet Ihre Gelenke nicht so stark.

Zweitens verschleißten Sie Ihre Stufen und Ihren Teppichboden, wenn Sie sich viel bewegen.

Und schließlich wird es langweilig und ermüdend, die eigene Treppe hoch und runter zu gehen! Mit einem Treppensteiger oder Stepper hingegen können Sie sich vor den Fernseher setzen und trainieren, während Sie die neueste Netflix-Serie schauen. ©

Eine weitere häufige Frage lautet: Warum überhaupt einen Treppenlaufband kaufen? Warum nicht einfach einen flotten Spaziergang machen, entweder in der Nachbarschaft oder auf einem Laufband?

Treppensteigen verbessert Ihre Ausdauer und Ihr Durchhaltevermögen. Es ist ein Training mit geringer Belastung, das Ihnen trotzdem ein gutes Cardio-Training bietet. Sie verbrennen Kalorien, nehmen ab und stärken Ihre Muskeln - und das alles gleichzeitig.

Außerdem verbessern Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Stabilität. Wenn Sie ein Gerät kaufen, können Sie es überall in Ihrer Wohnung aufstellen und es nimmt nicht viel Platz weg.

Wenn Sie einige Widerstandsbänder zu Ihrem Training hinzufügen, können Sie sogar gleichzeitig Ihren Oberkörper trainieren!

Achten Sie beim Kauf eines Treppensteppers darauf, dass es sich um ein hochwertiges Gerät mit guten Bewertungen handelt. Es ist in der Regel besser, ein bisschen mehr für ein besseres Gerät zu bezahlen, als etwas Billiges zu kaufen, das sich abnutzt, bevor man es überhaupt nutzen kann.

Bei der Auswahl Ihrer Maschine gibt es drei Grundtypen von Steppern.

Das erste ist ein einfaches Treppentrainingsgerät. Zu den Vorteilen dieses Geräts gehören Robustheit, Stabilität und Langlebigkeit.

Diese Stepper eignen sich hervorragend für schwerere Personen. Wenn Sie also einige Pfunde abnehmen möchten, sollten Sie in diese Richtung denken. Es gibt sie als manuelle und motorisierte Geräte, und die meisten haben ein Geländer. Motorisierte Geräte sind in der Regel ein bisschen größer als andere Stepper und

werden

brauchen mehr Platz. Sie sind auch lauter als die manuellen Versionen. Diese Treppenstepper kosten mehr als die Mini-Stepper und sind nicht sehr tragbar.

Mini-Stepper sind, wie der Name schon sagt, kleinere Versionen des Grundgeräts. Sie sind leicht und leichter zu transportieren. Die meisten Modelle haben allerdings keine Schienen. Mini-Stepper bieten ein abwechslungsreicheres Training, insbesondere wenn Sie Widerstandsbänder hinzufügen. Einige bieten auch die Möglichkeit, sich zu drehen oder seitlich zu steppen.

Sie sind außerdem kompakt und preiswerter. Allerdings sind viele von ihnen von geringerer Qualität als die Basisgeräte. Sie sind nicht so stabil und manche sind sogar zu leicht - sie bewegen sich während des Trainings. Sie sind möglicherweise nicht so langlebig und nicht für schwerere Menschen geeignet.

Die "Könige" der Stepper sind natürlich die Stairmaster.

Manche haben zwei Fußplatten, die Sie abwechselnd bedienen, während andere eher wie eine Rolltreppe aussehen. Mit einem Stairmaster trainieren Sie wahrscheinlich am besten - wenn Sie sich den Preis leisten können.

Außerdem benötigen sie viel Platz auf dem Boden und an der Decke, und sie sind überhaupt nicht tragbar. Aber wenn Sie das Geld und den Platz haben, ist dieses Gerät unschlagbar.

Schlussfolgerung

Wie Sie aus den Informationen in diesem Sonderbericht ersehen können, müssen Sie kein Vermögen für Geräte oder eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio ausgeben, wenn Sie ein regelmäßiges Trainingsprogramm zu Hause beginnen möchten. Sie können preiswerte Geräte kaufen, entweder neu oder gebraucht, und Ihr Haus oder Ihre Garage als Trainingsraum nutzen.

Außerdem können Sie oft teure Fitnessgeräte zu erschwinglichen Preisen kaufen, wenn Sie sich für gebrauchte Geräte entscheiden.

Steve Adams, der sich selbst als "sparsamer Fitness-Enthusiast" bezeichnet, sagt, dass er seine teuren Geräte oft auf Craigslist oder Facebook Marketplace kauft.

Kaufen Sie aber nur etwas, wenn Sie die genaue Marke und das Modell kennen. So können Sie nachforschen und Bewertungen zu diesem Modell lesen.

Adams empfiehlt außerdem, vor dem Kauf mehrere Fotos des Geräts zu machen, damit Sie es heranzoomen und auf Rost oder andere Abnutzungserscheinungen überprüfen können.

Fragen Sie den Verkäufer, warum er sich von dem Gerät trennt. "Ich habe es nie benutzt" ist viel besser für Sie als "Ich wollte ein neues Gerät". Erkundigen Sie sich auch, ob der Verkäufer bereit ist, über den Preis zu verhandeln, wenn Sie bar zahlen und das Gerät selbst abholen.

Viel Spaß beim Üben!

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

Trainerleitfaden für Workouts zu Hause:

>> <https://thethirty.whowhatwear.com/tips-for-working-out-at-home>

Anfängertipps für das Training zu Hause:

>> <https://www.runtastic.com/blog/en/how-to-start-working-aus/>

Wie man ein Fitnessstudio zu Hause einrichtet:

>> <https://www.self.com/story/exactly-how-to-start-workout-Programm-ohne-Turnhalle-zu-sein>

100 Ideen für das Training zu Hause:

>> <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>