

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

herzlich willkommen zur ersten Woche eurer Challenge „Fit ins Jahr 2021“.

Für den sportlichen Einstieg werden wir in der ersten Woche ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren. Für diese Woche sind zwei Trainingstage geplant. Nach der ersten Einheit soll eine Pause von mindesten zwei Tagen erfolgen. Solltet ihr zu den einzelnen Übungen oder zu dem Plan Fragen haben, meldet euch gerne bei uns im B-Vital.

Viel Spaß!

## 1. Trainingswoche

In der ersten Trainingswoche werden Grundübungen erlernt und dabei soll auf eine saubere und genaue Ausführung geachtet werden. Die Kopplung von Atmung und Bewegung ist dabei zu beachten. Die Bewegungsgeschwindigkeit langsam wählen und auf den Atemrhythmus abstimmen.

### Aufwärmen

In einer kurzen Aufwärmphase soll der Körper für das anstehende Training vorbereitet werden. Die Muskulatur wird gereizt und das Herzkreislaufsystem für die anstehende Belastung aktiviert. Die angegebenen Übungen 2x durchführen.

- 20x Skippings (schnelle Laufschriffe auf der Stelle)
- 20x Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 20x Squats (Kniebeugen)

### Beine



#### Seitlicher Ausfallschritt

Die Beine stehen zusammen und die Arme liegen am Körper an. In den Ausfallschritt zur Seite gehen und die Arme nach vorn ausstrecken. Zurück in die Ausgangsstellung gehen und die Bewegung zur anderen Seite erneut durchführen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

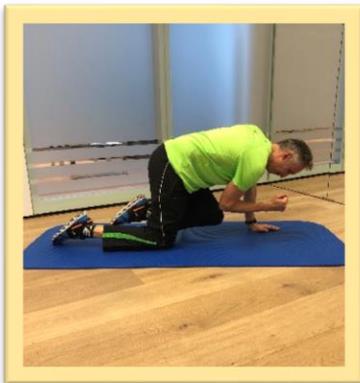


## Ausfallschritt nach vorn

Die Beine stehen zusammen und die Arme liegen am Körper an. Einen Ausfallschritt nach vorne machen und dabei die Arme vertikal nach oben strecken. Zurück in die Ausgangsstellung gehen und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

## Rücken



## Diagonales Strecken im Vierfußstand

Den rechten Ellbogen und das linke Knie langsam unter dem Körper zusammen führen. Der linke Arm ist aufgesetzt und das rechte Knie steht auf der Matte.

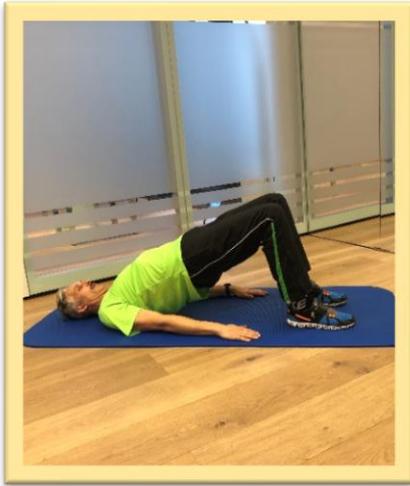


## Diagonales Strecken im Vierfußstand

Den rechten Arm und das linke Bein langsam ausstrecken. Dabei ausatmen. Der Blick ist immer zu Boden gerichtet. Ellbogen und Knie dann wieder langsam unter dem Körper zusammen führen. Nach zehn Wiederholungen die Seite wechseln.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1



## Beckenlift

In der Rückenlage die Beine anstellen und die Arme eng am Körper ablegen. Die einzelnen Wirbel wie eine Kette nacheinander langsam aufrollen. Dann wieder langsam abrollen. Wirbel für Wirbel ab- und aufrollen. In der Aufwärtsbewegung ausatmen und in der Abwärtsbewegung einatmen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

## Brust / Rumpf



## Liegestütz auf den Knien

Liegestützposition einnehmen. Die Arme stehen breit, die Füße sind vom Boden angehoben und der Bauch ist angespannt. Langsam den Oberkörper nach unten führen. Bei der Bewegung nach unten einatmen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

.



## Liegestütz auf den Knien

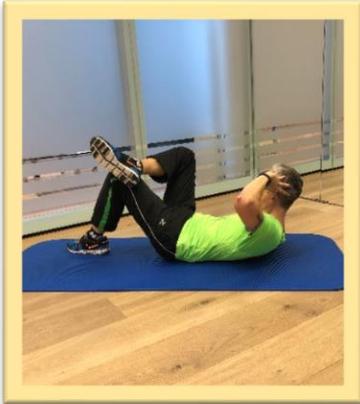
Langsam den Oberkörper nach oben drücken. Die Spannung in den Bauchmuskeln halten. Bei der Bewegung nach oben ausatmen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

.

# Fit ins Jahr 2021 | Einsteiger-Workout | Woche 1

## Bauch



### Seitliche Crunches

Den linken Fuß über das rechte Knie legen und den linken Arm auf den Boden ausstrecken. Die rechte Hand hinter den Kopf legen. Langsam den Oberkörper nach vorn rechts aufrollen und dabei den rechten Ellbogen zum linken Knie führen. In der Aufwärtsbewegung ausatmen. Nach fünfzehn Wiederholungen die Seite wechseln.

15 Wiederholungen / 2 Sätze



### Wechselseitiges Bein Strecken

In der Rückenlage die Beine nach oben ausstrecken. Die Arme liegen flach am Körper an. Der Bauch ist angespannt und der Lendenwirbel hat Kontakt zum Boden. Langsam ein Bein nach vorn strecken und wieder anziehen. Danach die andere Seite durchführen. In der Streckbewegung ausatmen.

10 Wiederholungen / 2 Sätze

## Mobilisation



### Einrollen

Die Beine eng an den Körper ziehen und mit beiden Händen festhalten. Das Becken ist leicht angehoben. Den Kopf langsam nach vorn zu den Knien aufrollen. Die Position 45 Sekunden halten und danach den Körper langsam ausstrecken.

45 Sekunden / 2 Sätze