



INFO: TRAINING FÜR ZUHAUSE

Für das Training zu Hause ist eine kleine Grundausstattung an Geräten sinnvoll, aber kein Muss. Auch mit dem Eigengewicht des Körpers kann viel trainiert werden. Die Übungen sollten sauber und langsam ausgeführt werden. Je nachdem, welches Ziel erreicht werden soll, ist ein Training von 2-4 Mal die Woche sinnvoll. Das Training sollte dabei abwechslungsreich sein und nicht nur einseitige Muskelpartien trainieren.

FUNCTIONAL-TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Zu den Ausdauerübungen ohne Gerät zählen zum Beispiel Joggen auf der Stelle, Burpees, Hampelmann, Kniebeugen, Mountain Climbers, Kniehebelauf und Anfersen. Dabei können zusätzlich Gewichte (z.B. Hand- und Fußmanschetten) eingesetzt werden, um die Belastung zu intensivieren. Für die meisten ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jedoch völlig ausreichend.

Wer seinen Körper möglichst schnell in Form bringen oder zuhause Muskeln aufbauen will, der sollte sich das Training mit dem eigenen Körpergewicht in Form von HIIT-Training (High Intensity Interval Training) und BarbellFit-Training zur Steigerung der Intensität bei geringem Zeitaufwand ansehen. Dies ist viel effektiver als gleichmäßiges und lange andauerndes Cardiotraining.

HIIT-TRAINING ist eine intensive Form des Cardio-Trainings, bei der sich kurze, hochintensive Belastungsphasen mit ebenso kurzen Erholungsphasen abwechseln. Dabei spielt es keine Rolle, ob du das Training mit deinem eigenen Körpergewicht oder mit einem Gerät (Laufband, Ergometer, Springseil etc.) absolvierst. HIIT erhöht im Körper die Stoffwechselrate und den Kalorienverbrauch und kann damit dabei helfen, Körperfett ab- und Muskeln aufzubauen.

BARBELLFIT-TRAINING ist eine Methode, um das Ausdauertraining etwas spannender zu gestalten. Für eine Belastung kombinierst du verschiedene Ausdauerübungen und machst zwischen den einzelnen Übungen lediglich eine kurze Pause. Nach jeder Absolvierung des gesamten Zirkels solltest du dann eine längere Pause von 2-3 Minuten einhalten. Durch die fehlenden Erholungspausen zwischen den Übungen hältst du dein Herz-Kreislauf-System durchgängig auf Trab. Neben Kraft, Muskelaufbau und Koordination verbessert Zirkeltraining ganz erheblich die Ausdauer.



ANLEITUNG FÜR DEIN FULLBODY-WORKOUT ZUHAUSE

Wir erstellen täglich Trainingspläne für dein Workout zuhause! Übungen für Arme, Rücken, Bauch, Beine und Po – ein Fullbody-Training also, das dich von Kopf bis Fuß in Form bringt.

SO GEHT'S:

- ✓ Du führst die Übungen nacheinander aus. Zwischen den Übungen machst du eine kurze, aber angemessene Pause.
- ✓ Wer eine zusätzliche Herausforderung sucht, kann jede oder jede zweite Pause durch Jumping Jacks oder Burpees ersetzen.
- ✓ Täglich ein 10 bis 15 Min Workout
- ✓ Jeden zweiten Tag kommen die großen Belastungen (WarmUp, Kraft/Ausdauer, Workout)

DEIN ONLINE FITNESS PROGRAMM

Mit sportlichen Grüßen

BarbellFit – Team

Viel Spaß und Erfolg! Folge uns gerne bei Instagram!

Kontakt:

WhatsApp&Anruf: +49 178 9194516

E-Mail: training@barbellfit.de

Web: www.barbellfit.de/online-training/

Instagram: [barbellfit.training](https://www.instagram.com/barbellfit.training) ODER [barbellfit.nutrition](https://www.instagram.com/barbellfit.nutrition)