

# Bewegungsprogramm für arginin.de

## Ausdauertraining

Klassische Ausdauersportarten wie Walken, Laufen oder Radfahren zählen zu den einfachsten Methoden um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Für die Durchführung werden wenig bis keine Hilfsmittel benötigt. Außerdem lassen sich die aufgeführten Ausdauersportarten fast überall durchführen. Im folgenden Abschnitt werden die verschiedenen Möglichkeiten entsprechend ihrer Schwierigkeit von leicht (grün), über mittel (orange) bis schwer (rot) dargestellt.

### *Walken*



Walken unterscheidet sich vom normalen Gehen zum einen durch die höhere Geschwindigkeit und zum anderen durch den dynamischen Einsatz der Arme. Beim Walken liegt der Körperschwerpunkt höher als beim Laufen. Außerdem befindet sich beim Walken immer ein Fuß auf dem Boden, wodurch die Bewegung gelenkschonender ist. Achten Sie darauf, dass Sie beim Walken mit der Ferse aufsetzen und über den ganzen Fuß abrollen. Die Arme sind im Ellenbogengelenk gebeugt und werden dynamisch neben dem Körper geschwungen. Folgendes Video kann beim Erlernen der richtigen Technik hilfreich sein: [https://www.youtube.com/watch?v=ssTXiDZFK\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=ssTXiDZFK_Q)

### *Radfahren*



Bevor Sie auf das Rad steigen, achten Sie auf die richtige Einstellung von Lenker und Sattel. Lassen Sie sich unter Umständen in einem Fachgeschäft beraten, um die für Sie passende Position zu finden. Folgendes Video liefert eine erste Orientierung: <https://www.youtube.com/watch?v=kqgJhQvG4s8>

Sie können die Belastung beim Radfahren am einfachsten über die Geschwindigkeit und das Streckenprofil steuern. Passen Sie beides an Ihren Trainingszustand an. Als ungeübter Radfahrer genügt es bereits mit einer Geschwindigkeit von 15-20 km/h auf ebener Strecke unterwegs zu sein. Sind Sie häufiger auf dem Rad unterwegs sollten Sie versuchen, einige Steigungen auf Ihrer Strecke zu überwinden und die Geschwindigkeit dabei auf einem konstant hohen Niveau zu halten.

### *Laufen*



Ein guter und gesunder Laufstil setzt bei den meisten Menschen einige Übung voraus. Am sinnvollsten ist es vor dem Start eine Laufanalyse in einem Fachgeschäft durchzuführen. Dort kann man Ihnen auch gleich den passenden [Laufschuh](#) empfehlen.

Grundsätzlich sollten Sie beim Laufen auf eine aufrechte Position des Oberkörpers achten. Beginnen Sie mit kurzen Schritten und versuchen Sie weder auf dem Vorderfuß, noch auf der Ferse zu landen. Die Arme sollten parallel zur Laufrichtung locker neben dem Körper schwingen. Zu Beginn kann es sinnvoll sein, in Intervallen zwischen Laufen und Walken zu wechseln. Videoanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=kvND5pHpLps>

Affiliate: <https://www.amazon.de/Laufschuhe/b?ie=UTF8&node=2838775031>

## Krafttraining

Auch beim Krafttraining wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Bei der Auswahl der hier präsentierten Übungen wurde darauf geachtet, dass Sie diese zu Hause und ohne große Vorbereitung durchführen können. Mit Hilfe des Farbschemas können Sie die passende Variation für Ihren individuellen Trainingszustand finden. Übungsvarianten für Anfänger sind mit Grün gekennzeichnet, fortgeschrittene Varianten mit Orange und schwere Varianten mit Rot. Nachdem die einzelnen Übungen und deren unterschiedliche Varianten vorgestellt wurden, zeigen wir Ihnen wie Sie die Übungen in einem Programm kombinieren können.

### Unterarmstütz

Der Unterarmstütz dient der Stabilisation und dem Training der Rumpfmuskulatur. In folgendem Video finden Sie eine kurze Anleitung der Übung: <https://www.youtube.com/watch?v=gdaQSwEYTA>

#### Variante 1



Begeben Sie sich in Bauchlage. Legen Sie die Unterarme flach auf den Boden. Die Ellenbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Platzieren Sie die Knie so, dass Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Atmen Sie während der Belastung kontrolliert weiter. Versuchen Sie die Position für 30 Sekunden zu halten. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

#### Variante 2



Begeben Sie sich in Bauchlage. Legen Sie die Unterarme flach auf den Boden. Die Ellenbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Platzieren Sie die Füße so, dass Ober- und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Atmen Sie während der Belastung kontrolliert weiter. Versuchen Sie die Position für 45 Sekunden zu halten. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

#### Variante 3



Begeben Sie sich in Bauchlage. Legen Sie die Unterarme flach auf den Boden. Die Ellenbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Platzieren Sie die Füße so, dass Ober- und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Versuchen Sie nun abwechselnd ein Bein oder einen Arm für kurze Zeit vom Boden zu lösen. Atmen Sie während der Belastung kontrolliert weiter. Versuchen Sie die Position für 60 Sekunden zu halten. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

## Crunches

Crunches kräftigen die Bauchmuskulatur. Je nach Ausführung liegt der Fokus auf der geraden und/oder der seitlichen Bauchmuskulatur. In folgendem Video sehen Sie wie die Übung ausgeführt wird: <https://www.youtube.com/watch?v=GxxJf2robaI>

### Variante 1



Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf den Boden. Strecken Sie die Arme aus und legen Sie die Handflächen flach auf die Oberschenkel. Heben Sie den Kopf leicht vom Boden und fixieren Sie mit den Augen einen Punkt an der Decke. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur an und schieben Sie die Hände so weit nach vorne, dass die Fingerspitzen über die Knie ragen. Dabei verliert der obere Rücken den Kontakt zum Boden. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 30 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 2



Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf den Boden. Legen Sie die Hände seitlich an den Kopf. Heben Sie dann den Kopf leicht vom Boden und fixieren Sie mit den Augen einen Punkt an der Decke. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur an und lösen Sie dabei den oberen Rücken vom Boden. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 45 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 3



Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf den Boden. Legen Sie die Hände seitlich an den Kopf. Heben Sie dann den Kopf leicht vom Boden und fixieren Sie mit den Augen einen Punkt an der Decke. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur an und lösen Sie dabei den oberen Rücken vom Boden. Führen Sie zunächst den rechten Ellenbogen diagonal in Richtung des linken Knies. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Nun führen Sie den linken Ellenbogen diagonal in Richtung des rechten Knies. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd innerhalb von 60 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

## Liegestütz

Mit dieser klassischen Übung trainieren Sie Ihre Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. In folgendem Video finden Sie eine kurze Anleitung der Übung: <https://www.youtube.com/watch?v=jD1XsH8AftU>

### Variante 1



Begeben Sie sich auf die Knie. Platzieren Sie die Hände schulterbreit neben den Körper. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Senken Sie den Oberkörper nun bis kurz über dem Boden ab, indem Sie die Ellenbogen beugen. Kommen Sie dann durch Strecken der Arme in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 30 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 2



Begeben Sie sich in die Brettposition, indem Sie Füße und Hände auf den Boden aufstellen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hände schulterbreit neben dem Körper platzieren. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Senken Sie den Oberkörper nun bis kurz über dem Boden ab, indem Sie die Ellenbogen beugen. Kommen Sie dann durch Strecken der Arme in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 45 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 3



Begeben Sie sich in die Brettposition, indem Sie Füße und Hände auf den Boden aufstellen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hände schulterbreit neben dem Körper platzieren. Um mehr Widerstand zu erzeugen, legen Sie ein [Theraband](#) quer über den oberen Rücken und fixieren Sie die Enden mit den Händen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur bewusst an. Senken Sie den Oberkörper nun bis kurz über dem Boden ab, indem Sie die Ellenbogen beugen. Kommen Sie dann durch Strecken der Arme in die Ausgangsposition zurück. Das [Theraband](#) sollte sich in der Ausgangsposition deutlich dehnen, um einen adäquaten Widerstand zu erzeugen. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 60 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

Affiliate:

[https://www.amazon.de/BB-Fitnessband-Gymnastikband-%C3%9Cberl%C3%A4nge-verschiedenen/dp/B010LOS73Q/ref=sr\\_1\\_11?s=sports&ie=UTF8&qid=1519061995&sr=1-11&keywords=theraband+set](https://www.amazon.de/BB-Fitnessband-Gymnastikband-%C3%9Cberl%C3%A4nge-verschiedenen/dp/B010LOS73Q/ref=sr_1_11?s=sports&ie=UTF8&qid=1519061995&sr=1-11&keywords=theraband+set)

## **Kniebeugen**

Die Kniebeuge ist eine komplexe Übung zur Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur. Eine kurze Videoanleitung finden Sie hier: [https://www.youtube.com/watch?v=hxM4n\\_xu8mw](https://www.youtube.com/watch?v=hxM4n_xu8mw)

### Variante 1



Stellen Sie sich mit schulterbreitem Stand vor einen Stuhl. Die Gewichtsbelastung ruht auf dem gesamten Fuß. Halten Sie die Wirbelsäule die ganze Zeit möglichst gerade. Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, während Sie den Körper in Richtung Stuhl absenken. Versuchen Sie die Knie parallel zu den Füßen zu halten. Setzen Sie sich nicht hin, sondern berühren Sie den Stuhl nur leicht. Kehren Sie dann in die aufrechte Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 30 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 2



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Gewichtsbelastung ruht auf dem gesamten Fuß. Halten Sie die Wirbelsäule die ganze Zeit möglichst gerade. Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, während Sie den Körper nach unten absenken. Versuchen Sie die Knie parallel zu den Füßen zu halten. Beugen Sie die Knie bis Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. Kehren Sie dann in die aufrechte Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 45 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 3



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Gewichtsbelastung ruht auf dem gesamten Fuß. Halten Sie die Wirbelsäule die ganze Zeit möglichst gerade. Um mehr Widerstand zu erzeugen, stellen Sie sich mit beiden Füßen auf ein [Theraband](#) und nehmen Sie jeweils ein Ende in jede Hand. Wählen Sie die Länge so, dass sich das Band deutlich dehnt, wenn Sie die Hände auf Brusthöhe bringen. Halten Sie die Hände dort. Alternativ können Sie auch [Kurzhandeln](#) benutzen. Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, während Sie den Körper nach unten absenken. Versuchen Sie die Knie parallel zu den Füßen zu halten. Beugen Sie die Knie bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Kehren Sie dann in die aufrechte Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 60 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

## **Ausfallschritte**

Die Ausfallschritte dienen dem Training der gesamten Beinmuskulatur. Dabei werden die Beine getrennt voneinander belastet. Eine Kurzanleitung finden Sie in folgendem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=h1cqY4vUUt8>

### Variante 1



Stellen Sie sich hüftbreit hin. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorn und beugen Sie beide Beine, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Der vordere Fuß wird auf seiner gesamten Fläche belastet. Der hintere Fuß steht auf dem Fußballen. Aus dieser Position werden die Knie wieder gestreckt, bis die Kniegelenke nur noch leicht gebeugt sind. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 30 Sekunden so oft Sie können. Wechseln Sie danach das Bein. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 2



Stellen Sie sich hüftbreit hin. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne und beugen Sie beide Beine, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Der vordere Fuß wird auf seiner gesamten Fläche belastet. Der hintere Fuß steht auf dem Fußballen. Drücken Sie sich aus den Beinen und dem Gesäß wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd innerhalb von 45 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 3



Stellen Sie sich hüftbreit hin. Nehmen Sie jeweils eine [Kurzhandtel](#) in jede Hand. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne und beugen Sie beide Beine, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Der vordere Fuß wird auf seiner gesamten Fläche belastet. Der hintere Fuß steht auf dem Fußballen. Drücken Sie sich aus den Beinen und dem Gesäß wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd innerhalb von 60 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

Affiliate:

[https://www.amazon.de/Bad-Company-Neopren-Gymnastik-Kurzhandeln/dp/B00299ALTA/ref=sr\\_1\\_1\\_sspa?s=sports&ie=UTF8&qid=1519061867&sr=1-1-spons&keywords=Hanteln&psc=1](https://www.amazon.de/Bad-Company-Neopren-Gymnastik-Kurzhandeln/dp/B00299ALTA/ref=sr_1_1_sspa?s=sports&ie=UTF8&qid=1519061867&sr=1-1-spons&keywords=Hanteln&psc=1)

## **Kombisprung (Burpee)**

Der Kombisprung oder Burpee ist eine anspruchsvolle Ganzkörperübung. Viele große Muskelpartien, wie z.B. Beine, Brust und Bauch werden durch diese Übung trainiert. Eine Anleitung finden Sie in folgendem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=B0h2-Bfqs4c>

### Variante 1



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie die Knie und legen Sie die Hände vor dem Körper auf den Boden. Springen Sie aus dieser Position mit beiden Füßen nach hinten in die Brettposition (Liegestütz). Springen Sie mit den Füßen wieder zurück zu den Händen und richten Sie sich auf. Wenn Sie nicht springen möchten, können Sie die Füße auch nacheinander in die jeweilige Position bringen. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 30 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 2



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie die Knie und legen Sie die Hände vor dem Körper auf den Boden. Springen Sie aus dieser Position mit beiden Füßen nach hinten in die Brettposition (Liegestütz). Springen Sie mit den Füßen wieder zurück zu den Händen, richten Sie sich auf und springen sie senkrecht nach oben. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 45 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

### Variante 3



Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie die Knie und legen Sie die Hände vor dem Körper auf den Boden. Springen Sie aus dieser Position mit beiden Füßen nach hinten in die Brettposition (Liegestütz). Machen Sie einen Liegestütz. Springen Sie mit den Füßen wieder zurück zu den Händen, richten Sie sich auf und springen sie senkrecht nach oben. Wiederholen Sie die Bewegung innerhalb von 60 Sekunden so oft Sie können. Achten Sie dabei auf eine kontrollierte Ausführung.

## Übungsprogramme:

### Programm 1

Dieses Programm ist für Einsteiger geeignet. Die Dauer beträgt je nach Umfang 10-15 Minuten. Führen Sie dieses Programm dreimal pro Woche an nicht aufeinander folgenden Tagen durch.







#### *Aufwärmen:*

Beginnen Sie auf der Stelle zu gehen. Dabei sollten Sie die Knie abwechselnd soweit anheben, dass ein rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper entsteht. Setzen Sie Ihre Arme dynamisch ein und heben Sie diese bis auf Schulterhöhe. Führen Sie diese Bewegung mindestens eine Minute lang durch.

Videoanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=P2iw-PXp8Uw>

#### *Übungen:*

Führen Sie die folgenden Übungen nacheinander und möglichst ohne Pause durch.

Kniebeuge	-	Variante 1	
Crunches	-	Variante 1	
Liegestütz	-	Variante 1	
Ausfallschritte	-	Variante 1	
Unterarmstütz	-	Variante 1	
Kombisprung	-	Variante 1	

Wenn Sie die erste Runde beendet haben, beginnen Sie nach einer 30-sekündigen Trinkpause mit der zweiten Runde. Ab der dritten Woche können Sie auch eine dritte Runde durchführen.



## Programm 2



Dieses Programm ist für Fortgeschrittene geeignet. Als fortgeschritten gilt, wer das Programm 1 vier bis sechs Wochen lang durchgeführt hat oder schon vorher sportlich aktiv war. Die Dauer beträgt je nach Umfang 12-18 Minuten. Führen Sie dieses Programm dreimal pro Woche an nicht aufeinander folgenden Tagen durch.

### *Aufwärmen:*

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hüftbreit hin. Springen Sie nach oben und spreizen Sie dabei Ihre Beine. Führen Sie gleichzeitig die Hände in einer schnellen Bewegung über den Kopf. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass Sie stets auf den Fußballen landen. Führen Sie diese Bewegung mindestens eine Minute lang durch.

Videoanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=CxzdzigZDV8>

### *Übungen:*

Führen Sie die folgenden Übungen nacheinander und möglichst ohne Pause durch.

- Kniebeuge - Variante 2
- Crunches - Variante 2
- Liegestütz - Variante 2
- Ausfallschritte - Variante 2
- Unterarmstütz - Variante 2
- Kombisprung - Variante 2

Wenn Sie die erste Runde beendet haben, beginnen Sie nach einer 30-sekündigen Trinkpause mit der zweiten Runde. Ab der dritten Woche können Sie auch eine dritte Runde durchführen.

### Programm 3



Dieses Programm ist für gut trainierte Personen geeignet. Als gut trainiert gilt, wer das Programm 2 mindestens sechs Wochen lang durchgeführt hat oder schon vorher überdurchschnittlich sportlich aktiv war. Die Dauer beträgt je nach Umfang 15-20 Minuten. Führen Sie dieses Programm dreimal pro Woche an nicht aufeinander folgenden Tagen durch.

#### *Aufwärmen:*

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hüftbreit hin. Springen Sie nach oben und spreizen Sie dabei Ihre Beine. Führen Sie gleichzeitig die Hände in einer schnellen Bewegung über den Kopf. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass Sie stets auf den Fußballen landen. Führen Sie diese Bewegung mindestens eine Minute lang durch.

Videoanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=CxzdzigZDV8>

Alternativ können Sie auch eine Minute [Seilspringen](#).

#### *Übungen:*

Führen Sie die folgenden Übungen nacheinander und möglichst ohne Pause durch.

Kniebeuge	-	Variante 3	
Crunches	-	Variante 3	
Liegestütz	-	Variante 3	
Ausfallschritte	-	Variante 3	
Unterarmstütz	-	Variante 3	
Kombisprung	-	Variante 3	

Wenn Sie die erste Runde beendet haben, beginnen Sie nach einer 30-sekündigen Trinkpause mit der zweiten Runde. Ab der dritten Woche können Sie auch eine dritte Runde durchführen.

#### Affiliate:

[https://www.amazon.de/gp/product/B00DAMWXLO/ref=s9\\_acsd\\_top\\_hd\\_bw\\_bCueDj\\_c\\_x\\_2\\_w/261-1437149-5448255?pf\\_rd\\_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf\\_rd\\_s=merchandise-search-3&pf\\_rd\\_r=AME5GXZQ07EV8J2TYDKD&pf\\_rd\\_t=101&pf\\_rd\\_p=78417e84-ab9c-558d-9c85-514bf33a0185&pf\\_rd\\_i=190817011](https://www.amazon.de/gp/product/B00DAMWXLO/ref=s9_acsd_top_hd_bw_bCueDj_c_x_2_w/261-1437149-5448255?pf_rd_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf_rd_s=merchandise-search-3&pf_rd_r=AME5GXZQ07EV8J2TYDKD&pf_rd_t=101&pf_rd_p=78417e84-ab9c-558d-9c85-514bf33a0185&pf_rd_i=190817011)