

vigo

Vier-Wochen-
Fitnessplan

1. Woche

AUSDAUER

Laufen | Dreimal die Woche jeweils 16 Minuten. Abwechselnd 2 Minuten laufen,

2 Minuten gehen. Oder:

Radfahren | Dreimal die Woche jeweils 45 Minuten im eigenen Tempo. Oder:

Schwimmen | Dreimal die Woche jeweils 20 Minuten. 100 Meter locker einschwimmen, dann im Wechsel 50 Meter zügig, 50 Meter langsam zurücklegen. Bei Bedarf zwischen den Bahnen pausieren und zwischen Brust und Rückenschwimmen wechseln.

KRAFT

Übungen mit eigenem Körpergewicht | Dreimal die Woche je circa 10 Minuten.

Liegestütz: Auf den Bauch legen, Hände neben der Brust aufsetzen. Körper nach oben stemmen, bis kurz über den Boden absenken, wieder hochstemmen. Der Körper bildet dabei eine Linie. Leichter wird es, wenn

man auf den Knien bleibt. 5 Mal. **Kniebeuge:** Aufrecht stehen, Arme nach vorn strecken, die Handflächen zeigen zueinander. In die Knie gehen, möglichst bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dann wieder strecken. Die Knie sollten hinter den Fußspitzen bleiben. 10 Mal.

Sit-ups: Auf den Rücken legen, Beine im rechten Winkel anheben, Arme neben den Körper legen. Handflächen nach oben, Blick zur Decke. Kopf und Schulterblätter Richtung Decke anheben, die Arme ebenfalls. Beim Absenken Rücken nicht ganz ablegen, sondern Spannung halten und wieder anheben. 10 bis 15 Mal.

Armheber: Auf den Bauch legen, Füße strecken, Arme vor dem Körper ausstrecken, Handflächen zueinander, Stirn ablegen. Beide Arme aus den Schultern leicht nach oben heben. 5 Mal. Oder:

Training an Geräten im Studio | Dreimal die Woche. Am besten lassen Sie sich von einem Trainer ein Programm mit passenden Übungen und Zeiteinteilung zusammenstellen.

BEWEGLICHKEIT UND GLEICHGEWICHT

Stretching | Dreimal die Woche jeweils 10 Minuten. Sie können Dehnübungen in die Auf- und Abwärmphase integrieren. Ein Stretching sollte Übungen für Arme, Beine und Oberkörper enthalten. Beispiele und Tipps unter:

► www.vigo.de/dehnen

Balance | Storchstand dreimal die Woche jeweils 2 Minuten. Füße schulterbreit stellen. Ein Bein angewinkelt anheben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Wer mag, balanciert mit den Armen aus. Nach einigen Sekunden das Standbein wechseln.

Tipp der Woche: Der Einstieg

Legen Sie langsam los. „Zwischen dem Training sollte immer ein Tag Pause sein“, rät Tillmann Bockhorst Trainer der Deutschen Sporthochschule Köln. „Sie können mit Übungen für jeden Bereich starten oder erst nur mit einem Bereich, etwa Ausdauer. Wie es Ihnen gefällt.“

2. Woche

AUSDAUER

Laufen | Dreimal die Woche jeweils 15 Minuten. Abwechselnd 3 Minuten laufen und

2 Minuten gehen. Oder:

Radfahren | Dreimal die Woche jeweils 45 bis 60 Minuten. Oder:

Schwimmen | Dreimal die Woche 20 bis 25 Minuten. Machen Sie möglichst kürzere Pausen als in Woche 1.

KRAFT

Übungen mit eigenem Körpergewicht | Dreimal die Woche jeweils circa 13 Minuten. Zusätzlich zu den vier Übungen aus Woche 1:

Rückenstrecker: Im Vierfüßlerstand rechtes Bein nach hinten strecken, die Ferse zeigt nach oben. Gleichzeitig die linke Hand nach vorne strecken, der Daumen ist nach oben gerichtet. Bein, Rücken, Arm, Nacken und Kopf bilden eine Linie. Position kurz halten. Rechtes Knie und linken Ellbogen unter dem Oberkörper zusammenführen.

Position kurz halten, dann wieder strecken. Jede Seite 10 Mal.

Oder:

Training an Geräten im Studio | Dreimal die Woche nach einem individuellen Trainingsplan.

BEWEGLICHKEIT UND GLEICHGEWICHT

Stretching | Dreimal die Woche jeweils 10 Minuten.

Balance | Dreimal die Woche jeweils 2 Minuten. Storchstand aus Woche 1. Mit geschlossenen Augen balancieren.

Tipp der Woche: Die Ausrüstung

Funktionsbekleidung ist praktisch. Anfangs reichen jedoch Trainingshose, T-Shirt oder Trainingsjacke. Für Läufer ist ein gutes Paar Laufschuhe ein Muss. Radler sollten einen Helm aufsetzen. Beim Schwimmen schützt eine Schwimmbrille die Augen.

3. Woche

AUSDAUER

Laufen | Dreimal die Woche jeweils 16 Minuten. Abwechselnd 3 Minuten laufen,

1 Minute gehen. Oder:

Radfahren | Dreimal die Woche jeweils 60 Minuten. Treten Sie im Vergleich zu Woche 2 etwas stärker in die Pedale. Oder:

Schwimmen | Dreimal die Woche jeweils 25 Minuten.

KRAFT

Übungen mit eigenem Körpergewicht | Dreimal die Woche jeweils

circa 15 Minuten. Zusätzliche Übung: **Brücke**: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln. Füße dicht am Po aufstellen. Arme neben den Körper legen. Po Richtung Decke heben. Von der Schulter bis zu den Knien eine gerade Linie bilden. Kurz halten, dann absenken. Nicht ablegen, sondern Po erneut heben. 10 Mal. Oder: **Training an Geräten im Studio** | Dreimal die Woche nach einem individuellen Trainingsplan.

BEWEGLICHKEIT UND GLEICHGEWICHT

Stretching | Dreimal die Woche jeweils 15 Minuten.

Balance | Storchenstand dreimal die Woche jeweils 3 Minuten. Mit dem freien Fuß kreisen. Im zweiten Durchgang die Arme seitlich am Körper entlangschwingen – nach vorne und hinten, nach oben und unten.

Tipp der Woche: Muskelkater

Muskelkater beruht auf kleinen Rissen der Muskelfasern und der Blutgefäße. Nichts weist darauf hin, dass er schadet. „Er kann sogar motivieren, denn man spürt: Ich habe etwas geleistet“, weiß Experte Bockhorst. Allerdings sollte man erst wieder Sport machen, wenn der Muskelkater weg ist.

4. Woche

AUSDAUER

Laufen | Dreimal die Woche jeweils 20 Minuten. Abwechselnd

3 Minuten laufen,

1 Minute gehen. Oder:

Radfahren | Dreimal die Woche jeweils 60 bis 90 Minuten. Oder:

Schwimmen | Dreimal die Woche jeweils 30 Minuten.

KRAFT

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht | Dreimal die Woche jeweils circa 16 Minuten. Alle bisherigen Übungen jeweils um ein bis zwei Wiederholungen steigern. Oder:

Training an Geräten im Studio |

Dreimal die Woche nach einem individuellen Trainingsplan.

BEWEGLICHKEIT UND GLEICHGEWICHT

Stretching | Dreimal die Woche jeweils 15 Minuten.

Balance | Den Storchenstand dreimal die Woche je 3 Minuten ausführen. Mit dem Fuß und mit beiden Händen gleichzeitig kreisen oder gegenläufige Bewegungen ausprobieren: zum Beispiel mit dem ausgestreckten rechten Arm leicht nach vorne kreisen und mit dem linken Arm nach hinten.

Tipp der Woche: Motivation

Dieser Plan bietet einen Einstieg in den Sport. Für alle, die auch danach aktiv bleiben möchten, hier ein paar Tipps: Trainieren Sie für sich – nicht für andere. Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen Spaß macht. Wer ungerne schwimmt, wird vielleicht auf dem Rad glücklich. „Setzen Sie sich zudem realistische Ziele und achten Sie darauf, dass Ihr Training in den Alltag passt“, empfiehlt Tillmann Bockhorst. Außerdem hilft es, zu zweit zu trainieren. Wer einen Mitstreiter hat, lässt sein Sportprogramm seltener ausfallen.