

# Fitnessprogramm für Zuhause



Kein Fitness-Studio in der Nähe? Jetzt gibt es keine Ausreden mehr. Mit unserem Fitnessprogramm für Zuhause kannst Du ganz ohne Fitnessgeräte trainieren. Er zeigt Dir in farbigen Bildern, wie Dein Training zuhause abläuft. Die Supplement-Empfehlungen im letzten Teil des Plans helfen Dir, Deinen Körper in der Trainingsphase mit den passenden Nährstoffen zu versorgen – für noch schnellere Erfolge!

Der Plan enthält

- ✓ Aufwärmprogramm
- ✓ Fitnessprogramm für Zuhause
- ✓ Cool down
- ✓ Supplement-Tipps

Wichtig: Bitte besprich mit Deinem Arzt, ob dieses Programm für Dich geeignet ist.

Viel Erfolg beim Training wünscht

Dein Team von vitafy

## Warum überhaupt aufwärmen?

**Von 0 auf 100 in 10 Sekunden? Nicht im Krafttraining!**

Aufwärmen vor dem Krafttraining ist in vieler Weise förderlich: Der Körper wird auf die kommende Aktivität vorbereitet und somit Verletzungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und Muskeln und Gelenke werden gelockert.

Ein optimales Aufwärmprogramm erstreckt sich über 3 Stufen:

**Stufe 1:** *Ganzkörperbewegungen* wie Laufen, Walken, Fahrradfahren. Laufe für 10 Minuten auf der Stelle oder wärme Dich auf Deinem Hometrainer auf (falls vorhanden)

**Stufe 2** *Dehnübungen* um die Beweglichkeit von Muskeln und Bändern zu fördern und zu erhalten

Auf der nächsten Seite findest Du unser Dehnprogramm. Starte mit Stufe 1 und absolviere dann die Übungen auf der nächsten Seite.

**Dehnung, Adduktoren, im Sitzen**

1



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Dehnung Beinrückseite, Rückenlage**

2



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt**

3



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Dehnung Latissimus, kniend, am Boden**

4



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen  
Arme weit nach vorne nehmen  
durchhängen

Anmerkung:

**Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen**

5



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Dehnung Schulter, mit Miniband, Überkopf**

6



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Arme sind gestreckt  
Zugspannung nach Außen aufbauen  
Arme hinter den Kopf bringen

Anmerkung:

**Dehnung, Unterarme, in Bankstellung**

7



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Dehnung, unterer Rücken, im Sitzen**

8



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Oberkörper einrollen

Anmerkung:

**Dehnung, Wadenmuskulatur, in Ausfallschrittstellung**

9



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

**Kniebeugen, einbeinig, seitlich auf Box**

1



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade  
 nach hinten absitzen  
 Beinachse beachten  
 Ferse belasten, wenig Knievorschub  
 Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung:

**Ausfallkniebeugen, hinteres Bein erhöht**

2



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein  
 Knie nicht zu weit nach vorne schieben  
 Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken  
 Oberkörper aufrecht, Brust öffnen  
 Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

**Hüftstreckung, einbeinig, Fuß auf Erhöhung**

3



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten  
 Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken  
 Gesäß nicht ablegen  
 Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

**Seitstütz, mit gebeugtem unteren Bein, oberes ist Arbeitsbein**

4



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte und oberes Bein komplett gestreckt  
 Becken aufrichten und nicht eindrehen  
 Ellenbogen unterhalb der Schulter  
 oberes Bein mit Wippbewegungen und leicht eingedreht

Anmerkung:

**Beckenanrollen, Arme an Gegenhalt**

5



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet  
 anrollen bis sich Gesäß vom Boden löst  
 Spannung halten, nicht ganz ablegen

Anmerkung:

**Unterarmstütz, Arme erhöht, ein Arm lösen**

6



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten  
 nicht durchhängen  
 Schultern über den Ellenbogen

Anmerkung:

**Arme hoch und runter, an einer Wand, sitzend**

7



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief  
 Ellenbogen und Hände berühren die Wand  
 Arme hoch und runter bewegen  
 gesamter Rücken an der Wand

Anmerkung:

**Liegestütze, auf Knien**

8



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet  
 nicht durchhängen  
 Schultern tief  
 Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

**Dips, zwischen 2 Bänken**

9



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten  
 Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung:

## Nach dem Training ist vor dem Training

Jetzt hast Du lange genug geschwitzt und Dich angestrengt. Es ist an der Zeit Deinen Körper auf die Ruhephase vorzubereiten. Die ermüdete Muskulatur soll sich wieder entspannen und angefallene Stoffwechselprodukte wie Laktat abgebaut werden. Ein Cool-Down-Programm hilft Dir die Regenerationszeit zu verkürzen, denn der Muskel wird wieder ausreichend mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt.

Und um das zu erreichen bietet sich unser Cool-Down an: Leichtes Auslaufen und viele Dehnübungen.

Denn wie heißt es so schön? Nach dem Training ist vor dem Training!

**Viel Spaß und Entspannung!**

# Trainingsplan für

Erstellt am: 22.11.2013 von:  
Tag: 1 Seite: 1



Planname:  
Beschreibung:

## Cooldown

Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



### Cross-Trainer

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

### Fahrrad, sitzend

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

### Laufband

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

### Dehnung, Adduktoren, im Sitzen

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

### Dehnung Beintrückseite, Rückenlage

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

1

### Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

### Dehnung Latissimus, kniend, am Boden

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen  
Arme weit nach vorne nehmen  
durchhängen



Anmerkung:

2

3

### Dehnung Pectoralis, an Gegenhalt

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

am Gegenhalt einen Schritt weiter nach vorne  
Oberkörper nicht eindrehen



Anmerkung:

4

### Dehnung, Wade, an einer Wand

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

5

### Dehnung unterer Rücken, mit Rotation, in Rückenlage

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schultern bleiben am Boden  
Bein überschlagen  
diagonales Knie mit Arm Richtung Boden drücken



Anmerkung:

6

7

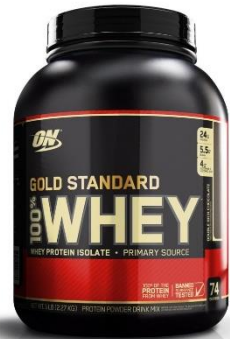
8

9

10

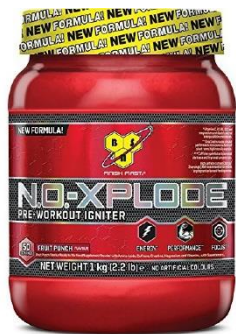
# Passende Supplements für Dein Training

Wir haben für Dich die passenden Supplements zusammengestellt, die Dein Training optimal unterstützen.



## PROTEINE

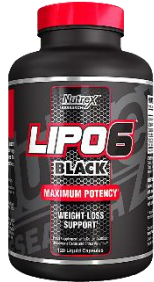
Proteine unterstützen die Bildung von Muskelzellen. Typischerweise werden Proteine als Shakes ein paar Stunden vor dem Training zur optimalen Versorgung der Muskeln oder direkt nach dem Training zur Unterstützung der Regeneration eingenommen. Die bekanntesten Protein-Typen sind Whey-Proteine, Caseine, Soja-Proteine und Mehrkomponenten-Proteine. Erfahre mehr darüber, welches Protein das Richtige für Dich ist oder sichere Dir die [Topseller](#) unter den Proteinen.



## TRAININGSBOOSTER

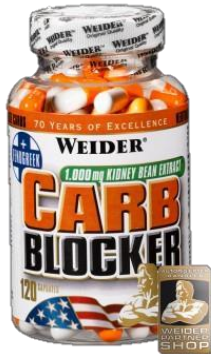
Ein Trainingsbooster ist ein Supplement (meist in Pulverform), das vor dem Trainings eingenommen wird, um die eigene Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Typische Inhaltsstoffe von Trainingsboostern sind Koffein, Guarana, Kreatin, L-Arginin, Beta-Alanin oder Taurin. Erfahre mehr über die Wirkung von Trainingsboostern und finde die [beliebtesten Produkte](#) in dieser Kategorie.

# Passende Supplements für Dein Training



## FATBURNER

Je weniger Körperfett Du hast, desto definierter wirken Deine Muskeln. Fatburner können Dir helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Typischerweise enthalten sie L-Carnitin, Guarana, Koffein oder konjugierte Linolsäuren (CLAs). [Zu unseren Fatburner-Topsellern](#)



## CARBLOCKER

Dich trennen noch ein paar Pfunde von Deinem Traumkörper, aber Du willst nicht auf Pasta & Co. verzichten? Carbblocker können die Resorptionsrate von langkettigen Kohlenhydraten verringern und halten die Fettstoffwechselaktivität bei der Zufuhr von stärkehaltigen Lebensmitteln aufrecht. Ein großer Teil von Energie, der über die Kohlenhydrate aufgenommen wurde, kann somit ungenutzt ausgeschieden werden. [Zu unserem Carb-Blocker-Topseller](#)



## LOW-CARB-SNACKS

Diese [Riegel und Snacks](#) eignen sich auch für Softgainer während der Definitionsphase. Sie enthalten viel Protein, aber wenig Fett und Kohlenhydrate. Du bist nicht sicher, ob Du Hardgainer oder Softgainer bist? [Finde es heraus!](#)



**Fitnessprogramm für Zuhause**



## **Wir sind für Dich da!**

Hast Du Fragen zu Deinem Trainingsplan? Brauchst Du Beratung bei Deinen Supplements? Oder hast Du einfach nur ein Motivationsloch und brauchst jemanden, der Dich fürs Training motiviert?

Unser Experten-Team steht Dir gerne zur Verfügung:

Vitafy-Kundenservice

[info@vitafy.de](mailto:info@vitafy.de)

+49 89 9213 1418 0 (Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr)

Viel Erfolg bei Deinem Training!

Dein Team von Vitafy

