

## Fit in zwei mal 30 Minuten

Die Tage werden schon wieder länger und hoffentlich bald auch wärmer. Die Motivation für das Training wird bereits schon kleiner und kühlt immer noch mehr ab. Es ist bald Frühling und der Sommer naht! Anstelle im Fitnesscenter zu schwitzen, ist es doch viel angenehmer am See zu flanieren, im Schatten die Beine hoch zu lagern, im Schwimmbad ein Buch zu lesen oder im Garten zu grillieren.

Der eine oder die andere schafft es zudem ab und zu, sich für eine lockere Velotour oder eine Runde mit den Inlineskates zu motivieren. Aber das macht schliesslich auch Spass. Hingegen ins Fitnesscenter zu gehen, in eine geschlossene Halle und das für ein bis zwei Stunden, das kann es einfach nicht sein! Das so wichtige und durch nichts ersetzbare Krafttraining bleibt dann einfach auf der Strecke.

Alle einstmals gesteckten Ziele wie z.B. ein starker Rücken, einen strafferen Körper, bessere Haltung, schnelleren Stoffwechsel, gut geschützte Gelenke usw. sind vergessen. Die Motivation für ein regelmässiges Training - und **nur das regelmässige** Training bringt auf Dauer etwas - ist nicht vom Winde, aber durch „Ich habe jetzt keine Lust“ verweht.

Was kann ich dagegen tun? Ist doch schade um die bereits erzielten Erfolge und frustrierend nach einer längeren Pause das Training wieder mühsam von vorne zu beginnen. Einfacher wäre es doch dauernd etwas zu tun, jedoch massiv reduziert. Mit einem kleinen Zeitaufwand.

Geht das? Kann ich mit einem kurzen Training weiter an meinen Zielen arbeiten? Ja, das geht. Mit einem kurzen, knackigen Training mit etwas gesteigerter Intensität kann ich durchaus sogar noch besser werden. Maximal 2 x 30 Minuten pro Woche genügen dazu. 30 Minuten, in denen ich voll motiviert bin, meine ganze Energie einsetzen kann und ich am Schluss spüre: **Ich habe etwas getan!**

Wie sieht so ein 30-Minütiges Training in der Praxis aus? Natürlich gibt es X Varianten und Möglichkeiten. Konzentriert euch jedoch auf das Wesentliche. Wichtig bei einer solchen Trainingseinheit ist eine hohe Spannung, kurze Pausen und ein dauernd erhöhter Puls. Zudem müssen alle Hauptmuskelgruppen angesprochen werden. Das wiederum gelingt am besten durch mehrgelenkige Haupt-Übungen.

Beachtet werden müssen natürlich auch die äusserst wichtigen Grundlagen und Regeln des Trainings. Dazu gehören die Superkompensation, die steigende Belastung, SAID und die periodische Planung. Mehr Infos dazu in unserem Handbuch „Trainiere erfolgreich im SUN-Fitness“ oder bei euren Trainern und Trainerinnen. Diese helfen euch gerne bei der Umsetzung.

Doch genug geredet. Ab an die Geräte! Ein erstes Beispiel von „Fit in 2 x 30 Minuten“ seht ihr auf der nächsten Seite.

Ein Tipp noch, lasst das Handy in der Garderobe, oder braucht es höchstens als Musikquelle. Für dieses Training ist höchste Konzentration und Intensität gefragt!

## Ablauf von „Fit in 2 x 30 Min.“ (Beispiel)

### Aufwärmen (Zeit 5 Minuten):

Aufwärmen mit Gewichtsübungen in einem schnellen Zirkeltraining. Pro Übung 15 bis 20 Wiederholungen. Keine Pausen zwischen den Übungen. Gewicht so wählen, dass ihr die gewünschte Wiederholungszahl noch gut schafft.

### **Übungen und Reihenfolge:**

Am besten unseren Trainingszirkel mit den acht Geräten einmal durchmachen. Die Reihenfolge spielt nicht so eine grosse Rolle. Wenn ein Gerät besetzt ist, einfach das nächste nehmen. Wichtig ist, keine Pausen zu machen.

### Training (Zeit 15 bis 20 Minuten):

- Immer zwei Übungen kombinieren. Normalerweise gegenüberliegende Muskeln, sogenannte Antagonisten. Beim Oberschenkel ist auch eine Kombination mit den Waden möglich.
- Wiederholungsbereiche (3-6, 7-12, 20-25) wie beim gewohnten Training. Wechsel der Bereiche alle vier Wochen, oder je nach Trainingsziel.
- Nur kurze Pausen (10 bis 20 Sek.) beim Wechsel der Geräte.
- Zwei Sätze pro Übung

### **Übungen und Reihenfolge:**

- Kniebeuge + Beinbeugen sitzend (alternativ: Beinpresse + Wadenheben an der Beinpresse)
- Klimmzug + Dips (mit Unterstützung) an der Maschine. (alternativ: Frontziehen + Bankdrücken)
- Umsetzen und Ausstossen in einer Bewegung + Bizepscurls, beides mit der Langhantel. (alternativ: Frontheben + Bizepscurls, jeweils mit Kurzhanteln)
- Bauchtraining an der Maschine + Vorbeugen mit rundem Rücken (mit Gewicht)

### Ausdauertraining (Zeit 5 bis 10 Minuten):

#### **Erstes Training in der Woche**

Intervalltraining auf einem Ausdauergerät der Wahl. Wechsel der Belastung (hoch - tief) im Halbminutentakt. Möglichst streng! Alternativ kann die Belastung treppenförmig gesteigert werden. D.h. im Halbminutentakt die die Belastung 5-6-mal steigern, dann wieder auf den Ausgangspunkt zurück und das Ganze noch einmal.

#### **Zweites Training in der Woche**

Seilspringen

**Viel Spass und Erfolg beim Umsetzen eurer Ziele!**