



Fitness mit den Kleinsten



Stephan Hütter

familiofit – Fitness mit den Kleinsten

„familiofit – Fitness mit den Kleinsten “

1. Auflage (April 2017)

© Copyright 2017 Stephan Hütter

Sämtliche Inhalte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors in keiner Art und Weise (elektronisch, in Bild-, Ton- oder Sprachform) weiterverwendet, vervielfältigt, kopiert oder in jeglicher Form abgespeichert werden.

Solltest du Teile aus dem Buch für deine Zwecke verwenden wollen, schreibe bitte an: info@familiofit.de

Geschrieben in: Bochum und Dortmund.

Self-Publishing: herausgegeben ohne Verlag, Sponsoren oder sonstige Einflüsse Dritter.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Einleitung	2
Grundlegendes	4
Die Wissenschaft dahinter	6
Ernährung	7
Zehn grundlegende Trainingsprinzipien	8
Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung	8
Prinzip der progressiven Belastungssteigerung	8
Prinzip des wirksamen Belastungsreizes (Reizschwelligengesetz)	8
Prinzip der Belastungsvariation	9
Prinzip der Wiederholung und Kontinuität	9
Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung	9
Prinzip der Individualisierung und Altersgemäßheit	9
Prinzip der richtigen Belastungsfolge	10
Prinzip der Superkompensation	10
Prinzip der Trainingshäufigkeit	10
Übungen	11
Beine	12
Kniebeuge	12
Sumo-Kniebeuge	12
Einbeinige Kniebeuge	13
Ausfallschritte	13
Aufgelegte Ausfallschritte	14
Seitliche Ausfallschritte	14
Wadenheben sitzend	14
Bizeps	15
Bizeps Curls	15
Trizeps	16
Enge Liegestütze	16
Enges Kindrücken	17
Schultern	18
Frontheben	18
Fronthalten	19
Nacken	20
Rudern stehend	20
Brust	21
Liegestütze	21
Knieliegestütze	22

Kindrücken	23
Rücken.....	24
Rudern vorgebeugt.....	24
Good Mornings.....	25
Ganzkörper.....	26
Dynamic Lift.....	26
Kreuzheben	27
Einbeiniges Kreuzheben	27
Hampelmänner	28
Burpee	29
Sprawl	30
Burpee Jump	30
Core	31
Planke	31
Seitliche Planke.....	31
Umgedrehte Planke.....	31
Russian Twist	32
Russian Twist stehend	33
Schwimmer.....	33
Sit Up.....	34
Workouts	35
Trainingsarten.....	35
Zirkeltraining	35
Amrap.....	35
Einmal-Training	35
Trainingspläne	36
Alfred	36
Anders	36
Birk	37
Edla	37
Einar	37
Jiri	38
Jonte.....	38
Jutis	38
Katla	39
Labbas.....	39
Michel	39
Miramis.....	40
Orvar	40
Skopan	40
Tengil.....	41

Zehn grundlegende Trainingsprinzipien

Um das eigene Training sinnvoll zu steuern und seine gesetzten Ziele zu erreichen, empfiehlt sich die Einhaltung von einigen grundlegenden Regeln für das Training. Wenn du nach Trainingsregel und –prinzipien suchst, wirst du zwangsläufig sehr viele Tipps und Ratschläge erhalten. Diese sind von Sportart zu Sportart und von Trainingsziel zu Trainingsziel unterschiedlich.

Im Laufe der Zeit haben sich aber zehn Regeln herauskristallisiert, die als Basis jeden guten Trainingsplans dienen. Sie richten sich zumeist nach biologischen und physiologischen Gesetzen und sind daher sportartübergreifend anwendbar.

Diese Trainingsprinzipien gilt es für ein gutes und nachhaltiges Training einzuhalten.

Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Dein Körper verbraucht beim Training Ressourcen. Er bedient sich an den Kohlenhydratspeichern, Fettspeichern und vielleicht auch an den Eiweißreserven. Somit entstehen durch jedes Training Mängel und eventuell auch kleinere Schäden an den beanspruchten Körperteilen. Das gehört zum Training dazu und ist in kleinem Ausmaß vollkommen normal. Denn nur wenn ein Muskel gefordert wird, kann er wachsen. Oder eben ein Fettdepot abgebaut werden. Damit du diese Belastung regelmäßig durchführen kannst, ist die Regeneration zwischen den Einheiten ganz wichtig. Auf jede Trainingseinheit muss also eine Phase der Erholung folgen.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

Dein Körper passt sich an die Trainingsreize an. Das ist ein natürlicher Prozess, der deinen eigenen Fortschritt bedeutet. Jetzt willst du natürlich nicht irgendwann auf einem Plateau ankommen und dann nicht mehr besser werden.

Dafür benötigt dein Körper neue Reize. Er braucht eine gesteigerte Belastung. Es gilt also, in regelmäßigem Abstand die Belastung so zu erhöhen, dass der Körper immer weiter gefordert wird und nicht auf einem Niveau stehen bleibt.

Prinzip des wirksamen Belastungsreizes (Reizschwelligengesetz)

Jeder Trainingsreiz hat eine bestimmte Intensität. Je nach Intensität wird der Körper mehr oder weniger gefordert. Einige Reize lösen fast gar keine Reaktion aus, andere können zu Schäden führen, weil sie zu intensiv sind. Für dein Training musst du die Intensität finden, die dich fordert, aber nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Setzt du den Reiz zu gering an, wirst du keinen Effekt spüren. Wählst du ihn zu hoch, ziehst du dir unter Umständen Verletzungen zu.

Trizeps

Enge Liegestütze



Lege dein Kind auf den Rücken. Positioniere deine Hände möglichst eng, aber nicht enger als deinen eigenen Körper, neben dem Kind. Gehe in die Liegestützposition und mache über dem Kind Liegestütze. Achte darauf, dass du mit deinem Körper eine gerade Linie bildest. Sollte es anfangs zu schwer sein, gehe auf die Knie. Alternativ kann dein Kind auch neben dir stehen und dir bei den Liegestützen helfen, wie im Video zu sehen.

Alternative:

Du kannst den Schwierigkeitsgrad der engen Liegestütze variieren, indem du deine Position erhöhst oder absenkst. Je höher du die Beine stellst (Couch, Hocker, etc) und dabei die Hände auf dem Boden lässt, desto schwieriger wird es. Je mehr du die Arme erhöhst und die Füße auf dem Boden lässt, desto einfacher wird es.

Nacken

Rudern stehend



Stelle dich aufrecht hin, mit den Füßen ungefähr hüftbreit und den Beinen parallel. Spanne deinen Bauch und das Gesäß an, um in der Körpermitte stabil zu bleiben. Halte dein Kind unter den Armen vor dich auf Bauchhöhe. Hebe das Kind nun bis ungefähr vor dein Gesicht, indem du die Ellbogen seitlich am Körper hochführst, bis diese über Schulterhöhe sind. Senke das Kind von da wieder in die Ausgangsposition ab.

Birk

Typ: Zirkeltraining Durchführung: 4x den Zirkel

Übung	Anzahl Wiederholungen
--------------	------------------------------

Bizeps Curl	10
-------------	----

Frontheben	10
------------	----

Liegestütze	15
-------------	----

Sit Ups	20
---------	----

Edla

Typ: AMRAP Durchführung: 15 Minuten

Übung	Anzahl Wiederholungen
--------------	------------------------------

Kniebeuge	10
-----------	----

Ausfallschritte	5 pro Seite
-----------------	-------------

Wadenheben sitzend	10
--------------------	----

Einar

Typ: Zirkeltraining Durchführung: 4x den Zirkel

Übung	Anzahl Wiederholungen
--------------	------------------------------

Kindrücken	10
------------	----

Rudern vorgebeugt	10
-------------------	----

Planke	20 Sekunden
--------	-------------