

Mätteli-Fit mit Dina

Consumo

Der Konsumratgeber



Home Workout 7-Day-Challenge

Herausforderung suchen ist diese Woche genau das Richtige! Mit diesem Home-Workout-Fitnessplan kannst du Dampf ablassen und zugleich deinen ganzen Körper trainieren – und das alles bei dir Zuhause.

Diese Home-Workout-Trainings stärken deine Muskulaturen, deine Balance, verbessern deine Ausdauer und Koordination. Das Training wird mit Videos instruiert, du kannst es dir selber einteilen, zu welcher Uhrzeit du die Trainings Zuhause durchführen möchtest. Natürlich geht das auch zu zweit!

Mo: Rumpfttraining ⌚ 20 min.

Di: Intervalltraining ⌚ 20 min.

Mi: Unterkörper mit Tüchli ⌚ 20 min.

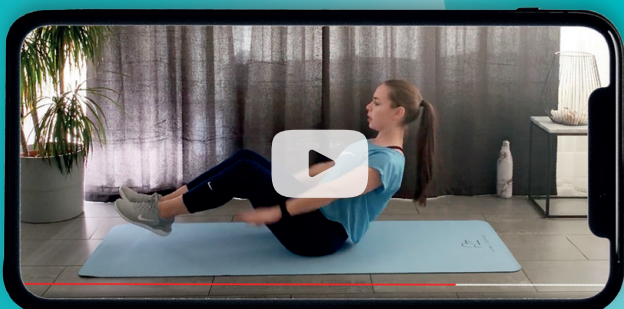
Do: Pause

Fr: Bauchtraining ⌚ 20 min.

Sa: Rückentraining ⌚ 20 min.

So: Intervalltraining ⌚ 20 min.

► die Video-Trainings dazu findest du auf consumo.ch



Plank-Challenge

Für einen schön trainierten Bauch



Zusätzlich oder auch als einzelnes Training kannst du noch die **Plank-Challenge (Unterarmstütze)** hinzunehmen. Die Plank-Übung ist eine Halteposition und stärkt deine gesamte Rumpfmuskulatur isometrisch.

Die Halteposition wird wie folgt eingenommen:

- Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern
- Die Beine sind gestreckt wie bei einer Liegestütze
- Spann dein Gesäss und Bauch an
- Ziehe deine Hüftknochen in Richtung Rippenbogen
- Becken und Schultern sind auf einer Höhe
- Der Nacken ist in der Verlängerung deiner Wirbelsäule
- Bleib in dieser Position

Du kannst die Übung erschweren indem du:

Gewichte auf deine Hüfte legst

1 Bein anhebst (immer gleich lang rechts und links)

Mo: 1-3 x am Tag ⌚ 30 sek

Di: 1-3 x am Tag ⌚ 30 sek

Mi: 2-4 x am Tag ⌚ 45 sek

Do: 2-4 x am Tag ⌚ 45 sek

Fr: Pause

Sa: 3-5 x am Tag ⌚ 60 sek

So: 3-5 x am Tag ⌚ 60 sek