

Auf dem Weg zur Traumfigur: 5 Tipps für das perfekte Workout in den eigenen vier Wänden!



Die Coronakrise hat vielen Menschen einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass das Training im Fitnessstudio momentan ausfällt. Doch ist dies keine Ausrede, um nicht wie geplant den Körper in eine bessere Verfassung zu bringen. Dabei spielt es keine Rolle, ob nur der Abbau von Fettpölsterchen geplant war oder ein aktiver Muskelaufbau, sowie eine Verbesserung der körperlichen Kondition. Denn auch Zuhause lässt sich mit wenig Aufwand ein Fitness-Workout planen, welches es in sich hat. Alles, was dafür gebraucht wird, ist ausreichend Platz, ein Trainingsplan, ein paar Utensilien aus dem Haushalt und eine Menge Fachwissen. Denn, um ein erfolgreiches Training zu planen, ist es unabdingbar die Trainingsziele mit den notwendigen Grundlagen eines Fitnessstrainings zu vereinbaren. So bringt es nichts, wenn man zwar täglich mehrere Stunden trainiert, die Übungen allerdings falsch ausgeführt werden oder Körperteile trainiert, die kaum Fetteinlagerungen vorweisen. Demnach ist die richtige Planung beim Workout in den eigenen vier Wänden das A und O, um für ein effektives Training zu sorgen. Wir haben Ihnen im Folgenden einen Ratgeber entworfen, der Sie mit fünf wertvollen Tipps beim Home-Workout unterstützt. Auf diese Weise wird es möglich auch Zuhause ein Workout auf dem Weg zur Traumfigur zu finden.

Tipp 1: Trainingsziele festlegen und definieren

Zunächst einmal ist es wichtig zu klären, welche Trainingsziele überhaupt angestrebt werden, ehe man mit dem Workout beginnt. Soll das Training lediglich dazu dienen in Form zu bleiben, Fett abzubauen oder gar Muskeln aufzubauen, muss demnach im Vorfeld geklärt werden. Dabei gibt es auch einige Fitness-Workouts, die eine Kombination aus Muskelaufbau und Fettabbau anbieten. Die sogenannte **Body Recomposition** ist ein Trend aus den USA und ermöglicht es mit einem gezielten Workout **Fetteinlagerungen verschwinden zu lassen** und gleichzeitig Muskeln aufzubauen. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart zunächst seine persönlichen Trainingsziele festhalten und klar definieren.

Tipp 2: Fachwissen ist die halbe Miete

Um ein effektives Workout zu finden, welches die persönlichen Trainingsziele unterstützt, ist es wichtig sich eine Menge Fachwissen im Bereich Fitness und **Ernährung** anzueignen. Hierfür kann sich ein Blick auf den **Blog von Sjard Roscher** lohnen, um durch verschiedene Fachberichte ein deutlich effektiveres Training zu absolvieren. Denn nichts ist demotivierender als wochenlang zu trainieren und keinen Erfolg zu sehen oder zu spüren. Demnach sollte man vor dem Trainingsstart erst einmal den Geist mit dem notwendigen Fachwissen trainieren.

Tip 3: Fitness-Workouts per App

Mittlerweile ist es ganz einfach geworden ein Workout in den eigenen vier Wänden zu planen. Alles, was es hierfür braucht, ist ein Smartphone und etwas Platz im Wohnraum. Denn mithilfe verschiedener **Apps** gelingt es einen sehr individuellen Trainingsplan aufzustellen und verschiedene Trainingsziele anzustreben. Durch Anleitungsvideos gelingt es zudem keine Fehler bei den jeweiligen Übungen zu begehen.

Tip 4: Haushaltsgegenstände als Trainingsgeräte umfunktionieren

Es müssen nicht immer teure Trainingsgeräte sein, um für ein wirkungsvolles Workout in den eigenen vier Wänden zu sorgen. So gelingt es beispielsweise **mit Wasserflaschen oder Wasserkästen einen Hantel-Ersatz zu finden**. Ebenso lässt sich mit einem Handtuch auch Cardiotraining absolvieren, um damit für eine gesunde Rücken- und Schulterlage zu sorgen.

Tip 5: Regenerationsprozesse sind wichtig für den Trainingserfolg

Gerade in den ersten Wochen strotzen die meisten Menschen nur so vor Motivation, was das Workout in den eigenen vier Wänden betrifft. Doch sollte man keinesfalls täglich trainieren und die Intensität nur langsam steigern. Ebenso ist es wichtige regelmäßig **Regenerationsphasen** einzulegen, um den Fettabbau oder den Muskelaufbau nicht zu stören.