

150 Jahre Soehnle

Das Trainingskonzept „Fit in 10 Wochen“

Soehnle hat von Sportwissenschaftlern ein Fitnessprogramm für Einsteiger unter dem Titel „Fit in 10 Wochen“ entwickeln lassen. Dieses basiert auf einem ausgeklügelten Intervalltraining. Das Training dauert 15 Minuten und besteht aus einer Aufwärm-, einer Trainings- und einer Entspannungsphase. Die zeitliche Einteilung sieht wie folgt aus:

- Aufwärmphase – 3 Minuten
- Trainingsphase – 10 Minuten
- Entspannungsphase – 2 Minuten

Der Fokus des Programms liegt auf der Trainingsphase. Sie beinhaltet Übungen für den gesamten Körper. Es werden 10 Übungen ausgeführt. Jede Übung hat eine Dauer von 1 Minute. Die Trainingsintensität steigt dabei von Woche zu Woche, indem die Belastungszeit wöchentlich um 5 Sekunden erhöht und die Erholungsphase um 5 Sekunden gesenkt wird. Besteht in der ersten Woche zwischen Übungsbelastung und Pause ein zeitliches Verhältnis von 20 zu 40 Sekunden, so wird in der zehnten und letzten Woche eine Übung 60 Sekunden lang durchgeführt – ohne Pause geht es dann zur nächsten Übung. In der 7. und 8. Woche ist das Verhältnis von der Belastungs- zur Erholungsphase während der einzelnen Übungen gleich. Einen Überblick verschafft folgende Auflistung:

Woche	Belastungszeit (in Sekunden)	Erholungszeit (in Sekunden)
1	20	40
2	25	35
3	30	30
4	35	25
5	40	20
6	45	15
7	50	10
8	50	10
9	55	5
10	60	0

Die Trainingseinheiten sollten im Idealfall dreimal wöchentlich absolviert werden.

Mit den Gesundheitsgeräten von Soehnle, wie dem Fitness-Tracker Fit Connect 300 HR und der Körper-Analysewaage Shape Sense Connect 200, lässt sich Dein persönlicher Fitnesszustand ermitteln. Körperliche Veränderungen können somit messbar gemacht werden. Der Fitness-Tracker bietet einen kompletten Überblick über aktuelle Aktivitätsdaten wie Anzahl der Schritte, Schrittfrequenz, Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz.

Eine ideale Ergänzung zum Fitness-Tracker ist die Körper-Analysewaage von Soehnle. Sie gibt Auskunft über die Muskelmasse, das Körperwasser, Körperfett und natürlich das Gewicht. Das Soehnle-Fitnessprogramm schafft es innerhalb von nur 10 Wochen, diese Werte zu verbessern – eine gesunde Lebensweise ist vorausgesetzt. Steigert sich der persönliche Trainingszustand des Körpers und damit verbunden der Muskelanteil, so ist in der Regel davon auszugehen, dass sich auch der Körperwasseranteil erhöht. Das Fett im Körper wird hingegen reduziert. Das liegt daran, dass das Muskelgewebe ca. 75 % Wasser beinhaltet und das Körperfett nur 25 %.

Sowohl der Fit Connect 300 HR als auch die Shape Sense Connect 200 sollten in Zukunft Deine treuen Begleiter sein und Dir dabei helfen, Dein Training zu optimieren und die Steigerung Deiner Fitness zu dokumentieren.

Starte nun Dein persönliches Soehnle-Fitnessprogramm und beginne Deine Trainingseinheit – vergiss nicht, sie an Deinem Fitness-Tracker zu starten.

Das Fitnessprogramm

I. Die Aufwärmphase (3 Minuten)

6 Übungen à 30 Sekunden

Inhalt der Aufwärmphase sind verschiedene Mobilisationsübungen, um den Körper auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten und die Gelenkräume mit Synovialflüssigkeit zu füllen (umgangssprachlich „Gelenkschmiere“: wichtiger Faktor, um Verschleißerscheinungen zu vermeiden). Es werden folgende Übungen jeweils 30 Sekunden absolviert:

1. Walken

Ausgangsposition:

Hüftbreiter, lockerer Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, Arme seitlich am Körper.

Durchführung:

Fersen abwechselnd anheben, sodass ein Fuß auf dem Ballen und der andere komplett auf dem Boden steht. Die Arme werden dabei diagonal mitgeschwungen.

2. Schulterkreisen

Ausgangsposition:

Hüftbreiter und aufrechter Stand, Arme werden seitlich bis auf Schulterhöhe angehoben.

Durchführung:

Kleine Kreisbewegungen mit den Armen. 15 Sekunden in die eine und 15 Sekunden in die andere Richtung.

3. Knie zum Ellenbogen

Ausgangsposition:

Hüftbreiter, aufrechter Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, Finger werden an den Schläfen platziert, Arme sind gebeugt.

Durchführung:

Knie abwechselnd hochziehen und dabei den diagonalen Ellenbogen zum Knie führen.

4. Himmelsgreifer

Ausgangsposition:

Aufrechte Standposition, Füße zusammen, Arme nach oben strecken, Blick nach vorne richten.

Durchführung:

Der Körper soll immer wieder gestreckt werden, indem mit den Händen abwechselnd nach oben gegriffen wird. Eine Hand sollte jedes Mal höher greifen als die andere. Bei jeder Aufwärtsbewegung der Hände wird sich auf beide Fußballen gleichzeitig gestellt. Danach senkt sich der Körper ab, bevor die andere Hand wieder zum Himmel greift.

5. Anfersen

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Füße leicht auseinander positionieren.

Durchführung:

Die Fersen werden langsam und abwechselnd zum Gesäß geführt. Die Hände können dabei an die Hüfte gelegt werden. Das Tempo wird im Laufe der 30 Sekunden erhöht.

6. Wippende Arme

Ausgangsposition:

Hüftbreiter, aufrechter Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, ein Arm gestreckt nach oben, Handfläche zeigt nach vorne, anderer Arm gestreckt nach unten, Handfläche zeigt nach hinten.

Durchführung:

Arme gleichzeitig mit kleinen Bewegungen nach vorne und hinten führen. Nach 15 Sekunden werden die Positionen der Arme gewechselt.

Um festzustellen, ob Dein Körper nun bereit ist, in die Trainingsphase überzugehen, kontrolliere Deinen aktuellen Puls auf Deinem Fitness-Tracker. Unsere Empfehlung ist eine Pulsfrequenz von mindestens 100 Schlägen pro Minute.

II. Die Trainingsphase (10 Minuten)

10 Übungen à 1 Minute

Nun ist es an der Zeit, richtig Gas zu geben! Versuche Dich während der Belastungszeit auf Deinen Körper zu fokussieren, um ein effektives und intensives Training zu absolvieren. Um dies zu kontrollieren, richte Deinen Blick auf Deinen Fitness-Tracker Fit Connect 300 HR am Handgelenk – er macht Deine Trainingsleistung messbar.

Bei diesem Fitnessprogramm sollte sich Dein Trainingspuls zwischen 60 - 85 % Deines Maximalpulses bewegen. Dies ist Dein optimaler Intensitätsbereich.

Eine Faustregel zur Berechnung des Maximalpulses einer Person lautet:

$$220 - \text{Lebensalter der Person}$$

Ist der Maximalpuls erfasst, lässt sich auch der Trainingspuls berechnen.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Eine 40-jährige Frau besitzt einen Maximalpuls von 180 Schläge pro Minute.

Der Trainingspuls sollte zwischen:

$$180/100 \cdot 60 = 108$$

-

$$180/100 \cdot 85 = 153$$

Schläge pro Minute liegen.

Dein Fitness-Tracker informiert Dich stetig über den Wert Deines aktuellen Pulses. Sollte sich Dein Puls während oder nach einer Übung oberhalb Deines Trainingspulses befinden, dann gönne Dir eine Pause und lasse Deinen Körper ein wenig runterfahren, bevor Du wieder in die Einheit einsteigst.

1. Halo Slam

Effekte auf den Körper:

Durch den Einsatz des gesamten Körpers werden die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Die Beine und das Gesäß werden gestärkt. Der untere Rücken wird stabilisiert und der Rumpf sowie alle Bauchmuskeln gekräftigt.

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, die Hände werden über dem Kopf ineinander verschlossen.

Durchführung:

Mit einer dynamischen Bewegung werden die Arme zwischen die gebeugten Beine nach unten geschwungen. Die Arme werden anschließend seitlich am Kopf vorbei nach oben in die Ausgangsposition bewegt. Dieser Bewegungsablauf wird wiederholt, wobei die Seite bei der Aufwärtsbewegung von Wiederholung zu Wiederholung wechselt.

2. Auf der Stelle rennen

Effekte auf den Körper:

Eine wirkungsvolle Übung zur Steigerung der persönlichen Fitness, Ausdauer und des Fettstoffwechsels. Durch den Einsatz des gesamten Körpers wird das Herz-Kreislaufsystem verbessert.

Ausgangsposition:

Hüftbreiter aufrechter Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen.

Durchführung:

Es wird auf der Stelle gerannt. Die Füße werden abwechselnd angehoben und die Arme entgegengesetzt zu den Beinen mitgeschwungen. Starte langsam, bevor Du Dein Tempo erhöhst.

Schaue nach dieser Übung auf Deinen Fit Connect 300 HR am Handgelenk und vergleiche Deinen aktuellen Puls mit Deinem individuellen Trainingspuls. Für eine optimale Einheit sollte sich Dein Puls nun innerhalb Deines minimalen und maximalen Wertes befinden.

3. Beckenlift auf den Zehenspitzen

Effekte auf den Körper:

Der Beckenlift stabilisiert die Hüftregion. Hierfür entscheidend ist eine Kräftigung des Beckenbodens sowie der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die hintere Beinmuskulatur trainiert. Die Rumpfmuskeln werden stabilisiert und gestärkt.

Ausgangsposition:

Mit dem Rücken auf den Boden legen, im besten Fall auf eine Gymnastikmatte (Teppich funktioniert auch), Beine anwinkeln und Füße parallel nebeneinander hüftbreit aufstellen, Arme liegen seitlich etwas vom Körper entfernt.

Durchführung:

Positionierung der Füße auf dem Fußballen. Das Becken wird angehoben bis Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden. Der gesamte Körper (vor allem der Po) wird dabei angespannt und die Spannung konstant gehalten.

4. Wandsitzen mit Boxen**Effekte auf den Körper:**

Eine Kombination aus statischer Beanspruchung und dynamischer Entfaltung. Durch die tiefe Hocke an der Wand werden alle Muskeln der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur effektiv gekräftigt. Die schnellen Bewegungen mit den Armen stärken zum einen die Schulterpartie und steigern zum anderen die Kondition.

Ausgangsposition:

Rücken an der Wand anlehnen, Füße leicht nach außen drehen und hüftbreit aufstellen, Arme nach vorne strecken und die Hände zu Fäusten ballen.

Durchführung:

Langsam an der Wand herunterrutschen bis Unter- und Oberschenkel im Idealfall einen rechten Winkel ergeben. Die Beine verharren während der Übung in der Position. Die Arme werden nun wie beim Boxen abwechselnd kontrolliert gestreckt und gebeugt. Das Tempo der Arme wird mit der Zeit erhöht. Bei der Streckung des Arms wird ausgeatmet.

5. Superwoman/-man**Effekte auf den Körper:**

Der Fokus dieser Übung liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Gesäßes. Der Rückenstrecker ermöglicht die Bewegung des Oberkörpers, während die Gesäßmuskulatur die Beine hebt. Es werden alle Muskeln der Körperrückseite trainiert und der Rumpf stabilisiert.

Ausgangsposition:

Körper in Bauchlage bringen, der Blick ist zum Boden gerichtet, Arme gestreckt nach vorne am Kopf vorbei, Füße leicht auseinander auf die Zehenspitzen stellen.

Durchführung:

Die Arme und Beine werden angehoben und auseinandergespreizt. Danach jeweils die Arme und Beine wieder zusammenführen, bevor sie wieder voneinander entfernt werden.

6. Sit-up

Effekt auf den Körper:

Bei dieser Übung werden die Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger – Funktion ist die Beugung des Hüftgelenks – gestärkt. Außerdem findet eine Stabilisierung der Körpermitte statt.

Ausgangsposition:

Sitzposition mit angestellten Beinen, Arme vor dem Oberkörper zusammenlegen oder gestreckt nach vorne halten.

Durchführung:

Beine langsam angewinkelt anheben und den Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Die Position statisch halten und gleichmäßig atmen. Je weiter der Oberkörper nach hinten positioniert ist, desto wirkungsvoller ist die Übung. Zur Intensivierung der Übung können noch die Beine gestreckt werden.

Kontrolliere Deinen Puls. Befindet er sich noch in Deinem optimalen Intensitätsbereich? Wenn dies nicht der Fall sein sollte, gönne Dir eine kurze Pause.

7. Bergsteiger im Halbkreis

Effekte auf den Körper:

Eine Ganzkörperübung, bei der jede einzelne Körperregion angespannt werden muss. Es ist eine Kombination aus statischer Haltearbeit – zur Stärkung des Oberkörpers wie den Schultern, Rücken und Bauch – und dynamischer Bewegung – zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit.

Ausgangsposition:

Positionierung wie bei der klassischen Stützposition, das heißt: Hände auf Höhe der Schultern auf dem Boden platzieren, Arme gestreckt, Füße auf den Zehenspitzen, Körper bildet eine gerade Linie.

Durchführung:

Abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen, indem das Bein gebeugt wird. Nun wird sich mit den Füßen zuerst in die eine und dann in die andere Richtung bewegt, so als würde man einen Halbkreis ablaufen. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in ihrer Stellung.

8. Seitsprung

Effekte auf den Körper:

Bei dem Seitsprung werden die Beine und das Gesäß gekräftigt, die Koordination und das Gleichgewicht geschult sowie die Kondition gesteigert. Zudem werden die Knie- und Fußgelenke stabilisiert.

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, einen Fuß auf den Ballen stellen, entgegengesetzten Arm gebeugt nach vorne halten, den anderen Arm gebeugt nach hinten halten.

Durchführung:

Mit dem aufgestellten Fuß beginnend zur Seite springen und das Bein beugen. Der Ellenbogen des nach vorne gebeugten Arms bewegt sich dabei zum Knie des gebeugten Beins. Das andere Bein wird hierbei hinter das angewinkelte Bein bewegt und bleibt in der Schwebelage. Der gleiche Bewegungsablauf wird nun mit der anderen Seite fortgesetzt. Es wird von einem Bein auf das andere gesprungen.

Jetzt ist es mal wieder an der Zeit, einen Blick auf Deinen Fitness-Tracker zu werfen. Dein Pulswert sollte sich nun auf Höhe Deines maximalen Trainingspulses befinden.

9. Plank mit Hüfte**Effekte auf den Körper:**

Der Fokus der Übung liegt auf der gesamten Bauchmuskulatur. Sowohl die geraden als auch die seitlichen Bauchmuskeln werden gestärkt. Darüber hinaus werden eine Vielzahl weiterer Muskelpartien wie Trizeps, Schulter-, Brust- und Beinmuskeln trainiert. Die Beweglichkeit des Hüftbereichs wird gefördert und der Rumpf stabilisiert.

Ausgangsposition:

Stützposition, Arme beugen und auf den Unterarmen abstützen, Füße zusammen und auf die Zehenspitzen stellen, der Körper bildet eine gerade Linie. Die Schultern befinden sich leicht vor den Ellenbogen. Die Übung funktioniert auch auf den Knien.

Durchführung:

Die Hüfte wird von einer Seite zur anderen Richtung Boden bewegt. Hände und Unterarme behalten Bodenkontakt. Der Blick ist nach unten gerichtet.

10. Burpees**Effekte auf den Körper:**

Die Burpees sind eine Ganzkörperübung. Sie trainieren die großen Muskelgruppen wie Brust, Rücken und Oberschenkelmuskulatur, aber auch die kleineren Hilfsmuskeln in Rumpf, Armen und Schultern. Nicht nur die Muskeln werden trainiert, sondern auch der Fettstoffwechsel angekurbelt.

Ausgangsposition:

Hüftbreiter, aufrechter Stand, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen.

Durchführung:

Die Beine werden langsam gebeugt. Der Oberkörper wird nach vorne gelehnt und die Hände schulterbreit auf dem Boden abgestützt. Die Füße werden nach hinten bewegt, sodass die Stützposition eingenommen wird. Danach werden die Füße synchron nach vorne auf ihre Ausgangsposition bewegt und der Oberkörper aufgerichtet. Die Körperposition ist aufrecht. Nun folgt ein Strecksprung. Mit gestreckten Beinen gleichzeitig leicht nach oben springen und die Arme dabei nach oben schwingen. Nach der Landung beginnt die Übung erneut. Das Tempo erhöhen, sobald das Bewegungsmuster verinnerlicht wurde.

Sehr gut, Du hast die Trainingsphase geschafft! Versuche nun ein wenig zu entspannen.

III. Die Entspannungsphase (2 Minuten)

2 Übungen à 1 Minute

Inhalt der Entspannungsphase sind zwei Übungen à 1 Minute zur Mobilisation der Muskulatur. Die Übungen helfen dabei, die Muskeln zu entspannen und den Körper langsam herunterzufahren.

1. Wirbelsäule entblockieren

Ausgangsposition:

Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, Beine anwinkeln und die Füße aufstellen, Arme seitlich vom Oberkörper gestreckt ablegen.

Durchführung:

Die Knie wandern langsam von rechts nach links und werden jeweils an der Endposition kurz gehalten. Der Kopf neigt sich leicht zu der Seite, zu der die Knie wandern.

2. Katzenbuckel

Ausgangsposition:

Vierfüßlerposition einnehmen, Knie und Handflächen befinden sich auf dem Untergrund, die Arme sind gestreckt, Oberkörper und -schenkel stehen im 90-Grad-Winkel zueinander, Blick ist nach unten gerichtet.

Durchführung:

Die Schulterblätter werden nach oben gedrückt, sodass sich der Oberkörper nach oben wölbt. Dabei wird tief eingeatmet und die Bauchmuskulatur angespannt. Danach werden die Bauchmuskeln entspannt und der Oberkörper abgesenkt. Dabei wird bewusst ausgeatmet. Anschließend wird der Oberkörper wieder nach oben bewegt und der Bewegungsablauf beginnt von neuem.

Die Einheit ist beendet und Du kannst Deine Trainingszeit an Deinem Fit Connect 300 HR stoppen. Die Körper-Analysewaage Shape Sense Connect 200 und die damit verknüpfte Soehnle Connect-App können die Werte Deiner Muskelmasse, Deines Körperwassers und Körperfetts dokumentieren. Du wirst im Verlauf der 10 Wochen eine Verbesserung aller Werte feststellen können.

Das Fitnessprogramm „Fit in 10 Wochen“ wird Dir dabei helfen, Deine Fitness zu verbessern, Deine Ausdauerfähigkeit zu steigern und Deine Pulsqualität zu optimieren. Außerdem verbessert sich durch das regelmäßige Training auch Deine Schlafqualität. Denn ein gesunder Körper hat einen ruhigeren Schlaf.

Diese positiven Informationen steigern mit Sicherheit Deine Motivation und Deinen Spaß an Bewegung. Die „Fit in 10 Wochen“ können starten!