

 HOLMES PLACE

# 28 TAGE

GANZKÖRPER-WORKOUT



# DAS WICHTIGSTE ZUERST: DEN ANFANG MACHEN.

**Sie haben es einfach nicht geschafft, sich während des langen Lockdowns im Winter zum Sport zu motivieren?** Keine Sorge, so ging es vielen und das Gute: der Wiedereinstieg ist jederzeit möglich. Wichtig ist, dass Sie sich am Anfang nicht zuviel zumuten und langsam wieder ins Training einsteigen. So minimieren Sie das Verletzungsrisiko - und je nachhaltiger Sie dabei bleiben, desto besser! Versuchen Sie, Ihren individuellen Trainingsplan in Ihren Alltag zu integrieren. Viel Spaß und Erfolg beim Training!



Das Erreichen Ihres Ziels erfordert regelmäßigen Einsatz. Bleiben Sie am Ball!

Es ist immer einfacher und schneller, sich falsch zu ernähren: zu viel Fast Food, zu viele Fertiggerichte und zu wenig Zeit, um sich beim Kochen Gedanken zu machen. Mit den folgenden Tipps können Sie den Anfang hin zu einer gesünderen Ernährungsweise machen.



HOLMES PLACE

# EIN PAAR TIPPS FÜR SIE, UM SCHNELLER IN FORM ZU KOMMEN

Auch kleine tägliche Änderungen in Ihrer Ernährung können im Laufe einer Woche einen großen Einfluss haben.



- **Verzichten Sie auf raffinierten Zucker** und benutzen Sie stattdessen natürliche Süßungsmittel wie Honig.



- **Ersetzen Sie weißen Reis, Nudeln** und Brot mit Vollkornvarianten. Diese stecken voller Ballaststoffe und machen Sie länger satt.



- **Lassen Sie Snacks aus,** wenn Sie können, oder snacken Sie lieber Obst und rohes Gemüse.



- **Zu guter letzt, verkleinern Sie die Portionen.** Eine gute Möglichkeit, das zu tun, ist ein Bett von Spinat, Rucola oder Salat zu Ihrer Mahlzeit.



HOLMES PLACE



# GANZKÖRPER

## WORKOUT-PLAN

**Für die besten Ergebnisse trainieren Sie mindestens 2 Mal pro Woche 20 - 30 Minuten pro Trainingseinheit plus eine Cardio-Einheit pro Woche.**

Konzentrieren Sie sich auf ein ausführliches Aufwärmen und dann auf Ganzkörperbewegungen wie Squats, Hip Hinges, Liegestütze, Klimmzüge und Sit-ups. Beziehen Sie alle Muskeln Ihres Körpers mit ein, um mehr Kraft aufzubauen und schließen Sie Cardio-Aktivitäten wie Joggen oder Radfahren ein, um mehr Kalorien zu verbrennen. Vergessen Sie nicht, sich richtig zu dehnen, wenn Sie mit Ihrer Trainingseinheit fertig sind.

**Danach fühlen Sie sich viel besser, garantiert!**



HOLMES PLACE

## MONTAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm curl	15	45-60 sek
Schulter	Shoulder Press	15	45-60 sek
Brust	Incline Pushup	15	45-60 sek
Rücken	Pull Up	15	45-60 sek
Bauch	Sit ups	15	45-60 sek
Beine	Squat	15	45-60 sek

## DIENSTAG

Pause

## MITTWOCH

Suchen Sie sich das Cardiotraining aus, das Ihnen am meisten Spaß macht. Geben Sie nicht auf und halten Sie mindestens 20 min durch. Nordic Walking, Joggen, Radfahren ...

**Aktivitäten:**

## DONNERSTAG

Pause

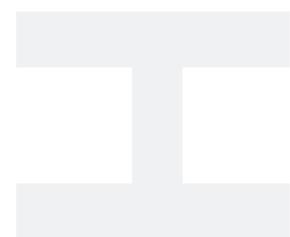
## FREITAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm Extension	15	45-60 sek
Schulter	Side Raises	15	45-60 sek
Brust	Decline Pushup	15	45-60 sek
Rücken	Bent over Row	15	45-60 sek
Bauch	Tuck Ups	15	45-60 sek
Beine	Goblet Squat	15	45-60 sek

## SAMSTAG, SONNTAG

Erholung und Entspannung

## WOCHE 1



## MONTAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm curl	15	45-60 sek
Schulter	Shoulder Press	15	45-60 sek
Brust	Incline Pushup	15	45-60 sek
Rücken	Pull Up	15	45-60 sek
Bauch	Sit ups	15	45-60 sek
Beine	Squat	15	45-60 sek

## DIENSTAG

Pause

## MITTWOCH

Viel Spaß beim Training im Freien! Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen gefällt und ermuntern Sie Ihre:n Partner:in, sich Ihnen für mindestens 20 min. anzuschließen. Nordic Walking, Joggen, Radfahren ...

**Aktivitäten:**

## DONNERSTAG

Pause

## FREITAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm Extension	15	45-60 sek
Schulter	Front Raises	15	45-60 sek
Brust	Diamond Pushup	15	45-60 sek
Rücken	Superman Hold	15	45-60 sek
Bauch	Leg Raises	15	45-60 sek
Beine	Deadlift	15	45-60 sek

## SAMSTAG, SONNTAG

Gut gemacht! Sie haben zwei Wochen Ihres Trainingsplans geschafft. Genießen Sie das Wochenende und entspannen Sie!

## WOCHE 2

2

W

E

C

O

W

## MONTAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm curl	12	45-60 sek
Schulter	Shoulder Press	12	45-60 sek
Brust	Incline Pushup	12	45-60 sek
Rücken	Pull Up	12	45-60 sek
Bauch	Sit ups	12	45-60 sek
Beine	Squat	12	45-60 sek

## DIENSTAG

Pause

## MITTWOCH

Es ist so schön draußen! Nach Ihrem Arbeitstag haben Sie sich eine Auszeit verdient. Ziehen Sie Ihre Turnschuhe an und genießen Sie eine halbe Stunde Cardio-Workout. Melden Sie sich z.B. bei einem unserer neuen SHIFT Outdoor Kurse an! Unter [shift-outdoorfitness.de](http://shift-outdoorfitness.de) können Sie ein Workout buchen.

**Aktivitäten:**

## DONNERSTAG

Pause

## FREITAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm Extension	12	45-60 sek
Schulter	Front Raises	12	45-60 sek
Brust	Diamond Pushup	12	45-60 sek
Rücken	Superman Hold	12	45-60 sek
Bauch	Hollow Hold	12	45-60 sek
Beine	Lunges	12	45-60 sek

## SAMSTAG, SONNTAG

Großartig! 3 Wochen Training sind geschafft - genießen Sie Ihr Wochenende!  
Falls Sie an einem Online-Kurs oder Workshop teilnehmen möchten, [finden Sie hier](#) den Kursplan.

## WOCHE 3

3

W

E

C

O

W

## MONDAY

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm curl	12	45 sek
Schulter	Shoulder Press	12	45 sek
Brust	Incline Pushup	12	45 sek
Rücken	Pull Up	12	45 sek
Bauch	Sit ups	12	45 sek
Beine	Squat	12	45 sek

## DIENSTAG

Pause

## MITTWOCH

Probieren Sie bei schlechtem Wetter eins unserer Online-Workouts aus. So können Sie bei Regen zuhause trainieren - und wenn die Sonne scheint, ab nach draußen zum Ausdauertraining!

**Aktivitäten:**

## DONNERSTAG

Pause

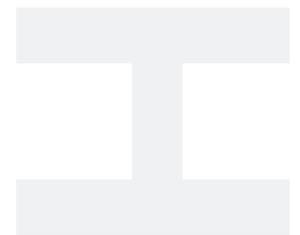
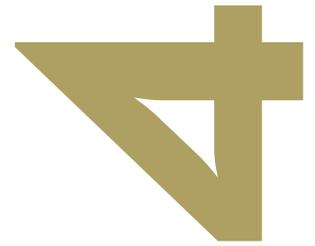
## FREITAG

KÖRPERTEIL	ÜBUNG	REPS	PAUSE
Arme	Arm Extension	12	45 sek
Schulter	Front Raises	12	45 sek
Brust	Diamond Pushup	12	45 sek
Rücken	Superman Hold	12	45 sek
Bauch	Hollow Hold	12	45 sek
Beine	Single Leg Deadlift	12	45 sek

## SAMSTAG, SONNTAG

Geschafft - Sie haben 4 Wochen durchgehalten. Jetzt haben Sie eine Belohnung verdient! Gönnen Sie sich ein schönes gesundes Essen und lassen Sie sich auf [myfoodcoach.holmesplace.de](http://myfoodcoach.holmesplace.de) inspirieren. Einen kostenlosen Zugang für 30 Tage erhalten Sie als Geschenk von uns.

## WOCHE 4





HÖREN SIE  
NICHT AUF

&

MACHEN SIE  
MIT DEM TRAINING  
WEITER

Sie können eine weitere Trainingseinheit anhängen oder ganz einfach die Trainingseinheit um 15 Minuten verlängern, indem Sie mehr Wiederholungen machen.

Wir beraten Sie gerne und wenn Sie ein Personal Training im Club ausprobieren möchten, können Sie sich [hier anmelden](#).

Besuchen Sie unsere Website [www.holmesplace.de](http://www.holmesplace.de) für mehr Fitness-Tipps und folgen Sie uns auf Facebook & Instagram (@holmesplacede) oder installieren Sie unsere Holmes Place App.



HOLMES PLACE

# WORKOUT

## BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

### ARM CURL

- Sie nehmen in jede Hand eine Kurzhantel, stellen sich aufrecht hin und positionieren die Füße hüftbreit auseinander.
- Die Schultern führen Sie nach hinten, wo sie während der gesamten Übungsdurchführung verbleiben.
- Im Untergriff beugen Sie während der Ausatmung beide Arme gleichzeitig bis zu den Schultern nach oben. Anschließend wird die Kurzhantel wieder langsam nach unten geführt. Die Ellbogen verbleiben während der gesamten Übung an der gleichen Stelle. Sie sind der Dreh- und Angelpunkt für die Bewegung des Unterarms.
- Konzentrieren Sie sich darauf, möglichst nur den Unterarm zu bewegen. Dies garantiert Ihnen eine maximale Beanspruchung der zu trainierenden Muskeln.

### SHOULDER PRESS

- Halten Sie die Kurzhanteln auf der Höhe Ihrer Schultern, die Handflächen zeigen nach vorne, die Ellbogen sind seitlich im 90°-Winkel gebeugt.
- Ohne sich zurückzulehnen, strecken Sie die Ellenbogen durch, um die Gewichte über den Kopf zu drücken. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

### INCLINE PUSHUP

- Für diese Übung benötigen Sie eine Bank oder einen ähnlich hohen, stabilen Gegenstand. Positionieren Sie Ihre Hände auf der Erhöhung, dieses Mal werden statt der Knie Ihre Füße belastet.
- Führen Sie nun an der Bank Liegestütze durch. Achten Sie trotz der Erhöhung darauf, dass die Armtechnik sauber ist.

### PULL UP

- Halten Sie sich an der Klimmzugstange fest und heben Sie die Füße vom Boden, ohne dabei zu pendeln.
- Ziehen Sie den Körper nach oben, bis das Kinn die Stange deutlich passiert hat. Die Schulterblätter dabei zusammenziehen.
- Lassen Sie dann den Körper konzentriert und ohne Schwung wieder ab.

### SIT UP

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auf, die Beine sollten dabei etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. V
- erschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf (oder kreuzen Sie sie alternativ vor der Brust) und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
- Dann heben Sie Ihren Oberkörper langsam an und richten sich auf.



HOLMES PLACE

# WORKOUT

## BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

### SQUAT

- Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin. Atmen Sie tief ein, bauen Sie einen Druck im Bauchinnenraum auf, halten Sie die Luft an und beginnen Sie, in die Knie zu gehen.
- Schieben Sie den Po nach hinten, so als würden Sie sich auf eine Stuhlkante setzen wollen.
- Kommen Sie nur so weit herunter, bis Ihre Fersen noch am Boden haften. Je tiefer die Kniebeuge, umso intensiver und effektiver.

### ARM EXTENSION

- Halten Sie Ihr Fitness-Band mit einer Hand fest und legen Sie die Hand mit dem Band an die
- gegenüberliegende Hüfte.
- Stellen Sie sich aufrecht hin und aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskeln.
- Greifen Sie das Ende des Bandes mit der freien Hand und strecken Sie dann den Unterarm gegen den Widerstand des Bandes langsam nach hinten. Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

### SIDE RAISES

- Stehen oder sitzen Sie mit einer Kurzhantel in jeder Hand an den Seiten.
- Halten Sie den Rücken gerade, spannen Sie Ihre Körpermitte an und heben Sie die Gewichte dann langsam zur Seite, bis Ihre Arme parallel zum Boden sind, wobei der Ellbogen leicht gebeugt ist.
- Dann senken Sie die Gewichte langsam wieder ab. Heben Sie Ihre Schulterblätter während der Übung nicht an.

### DECLINE PUSHUP

- Positionieren Sie Ihre Fußspitzen auf einer höheren Position, z.B. auf einem Stuhl, einem Bett oder einer Flachbank und gehen Sie mit etwa schulterbreit voneinander entfernten Handflächen in die Liegestütz-Position.
- Die Beine und der Rücken sind durchgestreckt, die Bauchmuskeln sind angespannt und der Blick ist nach unten auf den Boden gerichtet.
- Jetzt senken Sie den Brustkorb langsam durch Einbeugen der Ellenbogen nach unten. Wenn Ihre Oberarme parallel zum Boden stehen, haben Sie den optimalen Umkehrpunkt erreicht.
- Nun drücken Sie Ihren Brustkorb wieder nach oben, bis die Arme fast ganz durchgestreckt sind.



HOLMES PLACE

# WORKOUT

## BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

### BENT OVER ROW

- Nehmen Sie mit jeder Hand eine Kurzhantel auf.
- Stellen Sie sich etwas weiter als schulterbreit hin, gehen Sie in die leichte Hocke und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Die Gewichte befinden sich in etwa auf Höhe Ihrer Knie.
- Ziehen Sie die Gewichte soweit wie möglich zu den oberen, seitlichen Bauchmuskeln. Dabei beugen Sie Ihre Ellenbogengelenke, sodass sie in der Endposition etwa rechtwinklig sind.
- Halten Sie die Muskel-Kontraktion für 1-2 Sekunden.
- Senken Sie die Gewichte langsam wieder ab.

### TUCK UPS

- Sie legen sich gerade auf den Rücken. Ihre Beine sind gestreckt, die Arme strecken Sie ebenfalls entlang des Kopfes nach hinten, sodass Sie eine Linie darstellen.
- Nun führen Sie langsam und kontrolliert die Beine nach oben und kommen gleichzeitig mit dem Oberkörper so hoch, dass Sie mit den Händen die Fußspitzen berühren können.
- Nur der Po ist noch auf dem Boden, Arme und Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt
- Bringen Sie Oberkörper und Beine wieder in die Ausgangsposition.

### GOBLET SQUAT

- Ihr Körpergewicht ruht auf dem gesamten Fuß. Halten Sie das Gewicht mit beiden Händen auf Brusthöhe vor Ihrem Körper.
- Schieben Sie die Hüfte nach hinten, spannen Sie den Po an und setzen Sie sich tief – das Körpergewicht verlagern Sie leicht nach hinten.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht, während Sie langsam in die Knie gehen.

### FRONT RAISES

- Stellen Sie sich mit den Füßen etwas weiter als hüftbreit auseinander hin und halten Sie die Kurzhanteln vor Ihren Oberschenkeln.
- Spannen Sie den Oberkörper an, und ziehen Sie die Schultern nach unten und hinten.
- Atmen Sie aus und heben Sie die Kurzhanteln langsam vor dem Körper nach oben. Ihre Ellbogen und Oberarme sollten sich gleichzeitig heben. Heben Sie die Hanteln soweit an, bis sich Ihre Arme auf Schulterhöhe und etwa parallel zum Boden befinden.
- Atmen Sie ein und senken Sie die Hanteln mit leicht gestreckten Ellbogen sanft in Richtung Ausgangsposition.



HOLMES PLACE

# WORKOUT

## BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

### DIAMOND PUSHUP

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Anstatt die Hände schulterbreit aufzusetzen, formen Sie für die Diamond Push-ups zunächst mit Ihren Händen einen Diamanten, indem Sie Zeigefinger und Daumen zusammenführen. Setzen Sie die Hände nun unterhalb der Brust auf dem Boden ab.
- Kommen Sie auf die Füße und spannen Sie die Bauchmuskeln fest an, sodass Ihr Körper eine gerade Linie bildet - wie bei einer Planke. Halten Sie die Ellenbogen nah am Körper, während Sie den Oberkörper zum Boden bringen. Atmen Sie beim Armbeugen ein, beim Hochdrücken aus.

### SUPERMAN HOLD

- Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und strecken Sie die Arme mit nach oben zeigenden Daumen vor sich aus. Ihre Stirn berührt den Boden.
- Achten Sie auf die Haltung der Schultern und spannen Sie Ihre Körpermitte an. Heben Sie Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe.
- Halten Sie diese Position für eine Weile und kehren Sie dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

### LEG RAISES

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte, und strecken Sie die Arme am Körper entlang aus. Die Hände legen Sie mit der Handfläche nach unten unter Ihren Po. Halten Sie Ihre Beine so stark gestreckt wie möglich, und heben Sie diese jetzt langsam vom Boden weg gegen die Decke, bis sie in einer senkrechten Stellung sind.
- Verharren Sie eine Sekunde in dieser Stellung, und senken Sie die Beine wieder langsam in die Ausgangsstellung. Achten Sie darauf, während der gesamten Ausführung den Rücken immer in den Boden zu drücken. Es sollte kein Hohlkreuz entstehen.

### DEADLIFT

- Stellen Sie sich schulterbreit direkt vor eine Langhantel, die Schienbeine berühren fast die Stange. Jetzt die Hüfte öffnen (Po nach hinten rausstrecken), mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis die Stange außerhalb der Knie mit beiden Händen zu greifen ist und atmen Sie tief ein.
- Halten Sie die Rumpfspannung aufrecht und drücken Sie das Gewicht mit geradem Rücken aus den Beinen heraus hoch. Die Stange wandert eng an den Schienbeinen entlang und stoppt oberhalb der Knie. Um einen neutralen Stand zu erreichen führt man nun die Hüfte nach vorne an die Stange heran. Der Po sollte angespannt sein, die Schulterblätter ziehen nach hinten.
- In Ruhe ausatmen, neu luftholen und auf das Herablassen des Gewichtes vorbereiten. Po nach hinten rausstrecken, mit geradem Rücken nach vorne beugen. Die Gewichtsstange an Oberschenkeln entlang Richtung Boden führen. Wenn Sie an den Schienbeinen angekommen sind, führen Sie die Bewegung wieder umgekehrt aus. Drücken Sie die Knie immer leicht nach außen und halten Sie den Rücken stets gerade.



HOLMES PLACE

# WORKOUT

## BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

### HOLLOW HOLD

- Legen Sie sich flach auf den Rücken. Strecken Sie Arme und Beine vom Körper aus. Achten Sie darauf, das Becken zu kippen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur fest an.
- Heben Sie nun Arme, Kopf und Schultern ca. 20-30 cm vom Boden ab. Zeitgleich werden die ausgestreckten Beine leicht vom Boden abgehoben. Die Füße bleiben gestreckt.

### LUNGES

- Die Ausgangsposition ist der aufrechte Stand, die Füße sind in etwa schulterbreit auseinander.
- Bauen Sie eine Grundspannung auf und machen Sie einen ausreichend großen oder etwas kleineren Schritt nach vorne, je nachdem, welche Muskelgruppen Sie beanspruchen möchten.
- Beim Absenken des Knies bis kurz über den Boden bleibt die Hüfte gerade und der Oberkörper stets aufrecht.

### SINGLE LEG DEADLIFT

- Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, das Sie dann etwas beugen.
- Das andere Bein wird nun gestreckt nach hinten geführt. Gleichzeitig wird die Hand mit der Kettlebell, auf der gleichen Seite, auf der das Bein nach hinten geht, nach unten Richtung Boden geführt. Der Rücken bleibt gerade und der Arm, in dem sich das Gewicht befindet, bleibt gestreckt.
- Bei der Ausführung mit einer Kettlebell darauf achten, dass so wenig Rotation wie möglich in der Hüfte entsteht.
- Nachdem die Wirbelsäule in neutraler Position, sprich in aufrechter Position, nach vorne gebeugt wurde, kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



HOLMES PLACE