



# Dein Fitness E-Book

für Zuhause

**03**

EINLEITUNG & ALLGEMEINES

**05**

WIESO ES DIE KLEINEN DINGE  
AUSMACHEN

**09**

10 TIPPS UM FIT ZU WERDEN  
& ZU BLEIBEN

**12**

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

**16**

ÜBUNGEN MIT DER  
HOLZFUSSSTÜTZE

**25**

ABSCHLUSS

### **Willkommen zu unserem Fitness-E-Book!**

In diesem Leitfaden findest du alles, was du wissen musst, um deine Fitnessziele bequem von zu Hause aus zu erreichen. Egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach nur deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern möchtest, dieses E-Book bietet für jeden etwas.

Wir wissen, dass es schwierig sein kann, Zeit und Motivation zu finden, um ins Fitnessstudio oder in einen Fitnesskurs zu gehen. Deshalb haben wir dieses E-Book entwickelt, um dir ein umfassendes und bequemes Fitnessprogramm für zu Hause anzubieten. Unser Programm ist so konzipiert, dass es einfach zu befolgen ist und an deine speziellen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden kann.

Wir behandeln eine Vielzahl von Übungen, Ausdauertraining, Beweglichkeit und geben Tipps und Ratschläge zu Ernährung, Erholung und allgemeiner Gesundheit. Zusätzlich erhältst du ein paar Übungen, welche du mit der UNITURE Fußstütze ausführen kannst. Am Ende dieses E-Books wirst du alles haben, was du brauchst, um deine Fitnessreise zu beginnen und die Ergebnisse zu erzielen, die du dir gewünscht hast.

Also, lass uns anfangen!



---

## WIESO ES DIE KLEINEN DINGE AUSMACHEN

---

Wenn es um Fitness geht, konzentrieren sich viele Menschen auf die großen Dinge - eine große Menge an Gewicht zu verlieren, eine Menge Muskeln aufzubauen oder ein anspruchsvolles Trainingsprogramm zu absolvieren.

Das sind sicherlich bewundernswerte Ziele, aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Fitness eine Reise ist, nicht ein Ziel. Es geht nicht darum, einen bestimmten Punkt zu erreichen und dann aufzuhören - es geht darum, langfristig einen gesunden und aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Einer der Schlüssel zu diesem Ziel ist es, klein anzufangen. Es ist viel effektiver, sich auf kleine, überschaubare Veränderungen zu konzentrieren, die man im Laufe der Zeit beibehalten kann, als zu versuchen, eine massive Trainings- und Ernährungsumstellung auf einmal in Angriff zu nehmen.

Diese kleinen Veränderungen können im Laufe der Zeit zu großen Ergebnissen führen und sind nachhaltiger als der Versuch, eine drastische Veränderung auf einmal vorzunehmen.

Versuche beispielsweise nicht, einen Marathon zu laufen, wenn du seit Jahren nicht mehr trainiert hast, sondern beginne damit, jeden Tag einen flotten Spaziergang in deiner Nachbarschaft zu machen. Sobald du dich damit wohlfühlst, kannst du die Intensität und Dauer deiner Spaziergänge allmählich steigern, bis du bereit bist, zu laufen. Anstatt all deine Lieblingsspeisen auf einmal zu streichen, solltest du versuchen, deine Portionen zu verkleinern oder jede Woche ein ungesundes Lebensmittel gegen ein gesünderes auszutauschen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass du mit kleinen Schritten beginnen kannst, die dir Schwung und Selbstvertrauen geben. Wenn du erste kleine Veränderungen und Fortschritte bei deiner Fitness feststellst, kann das sehr motivierend sein und dich dazu ermutigen, weitere Fortschritte zu machen. Dieser Schwung kann dir helfen, mit der Zeit größere Ziele zu erreichen.

Eine weitere Kleinigkeit, die einen großen Unterschied auf Ihrem Weg zur Fitness ausmachen kann, ist Beständigkeit. Beständigkeit ist das A und O, wenn es darum geht, Fitness zu einem Teil deiner täglichen Routine zu machen. Beständigkeit hilft dabei, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, die dir im Laufe der Zeit helfen werden, deine Fitnessziele zu erreichen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es wichtig ist, klein anzufangen, wenn man seine Fitnessziele erreichen will. Versuche nicht, alles auf einmal in Angriff zu nehmen, sondern konzentriere dich auf kleine, überschaubare Veränderungen, die du mit der Zeit beibehalten kannst. Denk daran, dass Fitness eine Reise ist und kein Ziel, und wenn Sie klein anfangen, kannst du eine Dynamik und Selbstvertrauen aufbauen, die es dir erleichtert, deine Ziele zu erreichen. Denk auch daran: Beständigkeit ist der Schlüssel, und die kleinen Dinge, die du regelmäßig tust, werden mit der Zeit große Ergebnisse bringen.



1. Trinke jeden Tag 2-3 Liter Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die allgemeine Gesundheit und Fitness zu erhalten. Es hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, unterstützt die Verdauung und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.

2. Setze dir konkrete, messbare und erreichbare Ziele. Egal, ob du eine bestimmte Menge an Gewicht verlieren, eine bestimmte Strecke laufen oder eine bestimmte Anzahl an Liegestützen machen willst - wenn du dir Ziele setzt, kannst du darauf hinarbeiten und dich motivieren.

3. Plane deine Trainingseinheiten. Um das Beste aus deiner Zeit und Anstrengung zu machen, solltest du deine Trainingseinheiten im Voraus planen. Das hilft dir, konsequent zu sein, und macht es einfacher, das Training in deinen Zeitplan einzubauen.

4. Ernähre dich gesund und ausgewogen. Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und Fitness. Eine Ernährung, die viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß enthält, versorgt deinen Körper mit dem Treibstoff, den er zum Trainieren und Erholen braucht.

5. Genügend Schlaf. Schlaf ist wichtig für die Erholung und spielt eine Schlüsselrolle für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und Fitness. Versuche, 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen.

6. Baue Krafttraining in dein Trainingsprogramm mit ein. Krafttraining hilft nicht nur beim Muskelaufbau, sondern auch bei der Erhöhung der Knochendichte und der Verbesserung der allgemeinen Fitness.

7. Probiere neue Aktivitäten aus. Probiere neue Aktivitäten wie Yoga, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen aus, um keine Langeweile aufkommen zu lassen und für Abwechslung zu sorgen.

8. Suche dir einen Trainings Kameraden. Ein Trainingspartner kann dir helfen, motiviert zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen. Außerdem kann es mehr Spaß machen, mit jemand anderem zu trainieren.

9. Höre auf deinen Körper. Dein Körper wird dir sagen, wann er eine Pause braucht oder wann es Zeit ist, sich mehr anzustrengen. Höre auf ihn und passe dein Training entsprechend an.

10. Sei geduldig und konsequent. Denk daran, dass es Zeit und Mühe kostet, fit zu werden. Halte dein Training und deine gesunden Gewohnheiten konsequent durch und sei geduldig mit dir selbst.

## 1. Liegestütze:

Liegestütze sind eine klassische Übung mit dem eigenen Körpergewicht, die man überall und jederzeit machen kann. Sie trainieren die Brust, die Schultern, den Trizeps und die Körpermitte.

Um einen Liegestütz zu machen, nimmst du eine Plank-Position ein, wobei deine Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander stehen und deine Füße zusammen sind. Senke deinen Körper in Richtung Boden ab, indem du die Ellbogen beugst und dabei deine Körpermitte anspannst und den Rücken gerade hältst. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition hoch.

### 2.Kniebeugen:

Kniebeugen sind eine zusammengesetzte Übung, die die Beine, die Gesäßmuskeln und die Körpermitte trainiert. Für eine Kniebeuge stellst du deine Füße hüftbreit auseinander und deine Zehen zeigen nach vorne. Senke deinen Körper ab, als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest, und halte dabei die Knie hinter den Zehen und den Rücken gerade. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition hoch.

### 3. Planks:

Planks sind eine tolle Übung für die Körpermitte. Um eine Planke zu machen, nimmst du eine Liegestützposition ein, in der deine Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander stehen und deine Füße zusammen sind. Halte deine Körpermitte angespannt und halte die Position für 30-60 Sekunden.

### 4. Lunges:

Ausfallschritte sind eine tolle Übung für die Beine und die Gesäßmuskulatur. Um einen Ausfallschritt zu machen, stellst du deine Füße hüftbreit auseinander und gehst mit einem Fuß nach vorne. Senke deinen Körper ab, indem du beide Knie beugst, das vordere Knie hinter den Zehen lässt und den Rücken gerade hältst. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

### 5. Burpees:

Burpees sind eine Ganzkörperübung, die die Beine, die Brust, die Schultern, den Trizeps und die Körpermitte trainiert. Um einen Burpee zu machen, beginnst du im Stehen und gehst dann in eine Plank-Position. Mache einen Liegestütz und springe dann mit den Füßen in Richtung deiner Hände und springe in die Luft. Wiederhole die Bewegung.

Diese Übungen sind ein guter Ausgangspunkt für ein Workout zu Hause und können leicht für alle Fitnesslevels angepasst werden. Denke daran, dich vor dem Training aufzuwärmen und dich danach abzukühlen. Steigere die Intensität und den Schwierigkeitsgrad schrittweise, um Verletzungen zu vermeiden, und achte darauf, dass du bei jeder Übung die richtige Form anwendest.

Unsere Holzfußstütze kannst du auch perfekt als Sportgerät nutzen. Man kann einige Übungen damit sehr sicher und effektiv ausführen. Die Vorteile mit der Holzfußstütze während deiner Arbeit im Homeoffice oder im Büro sind klar:

- verbesserter Blutfluss
- aufrechte Sitzposition
- Entlastung von Beinen, Knien und deinem Rücken
- Umweltschonend produziert
- Die einzige Fußstütze die für ein Stehbüro ebenfalls bestens geeignet ist

Es dient während deines Home Fitness Workouts als ein Balance Board. Hier kannst du folgende Übungen durchführen:



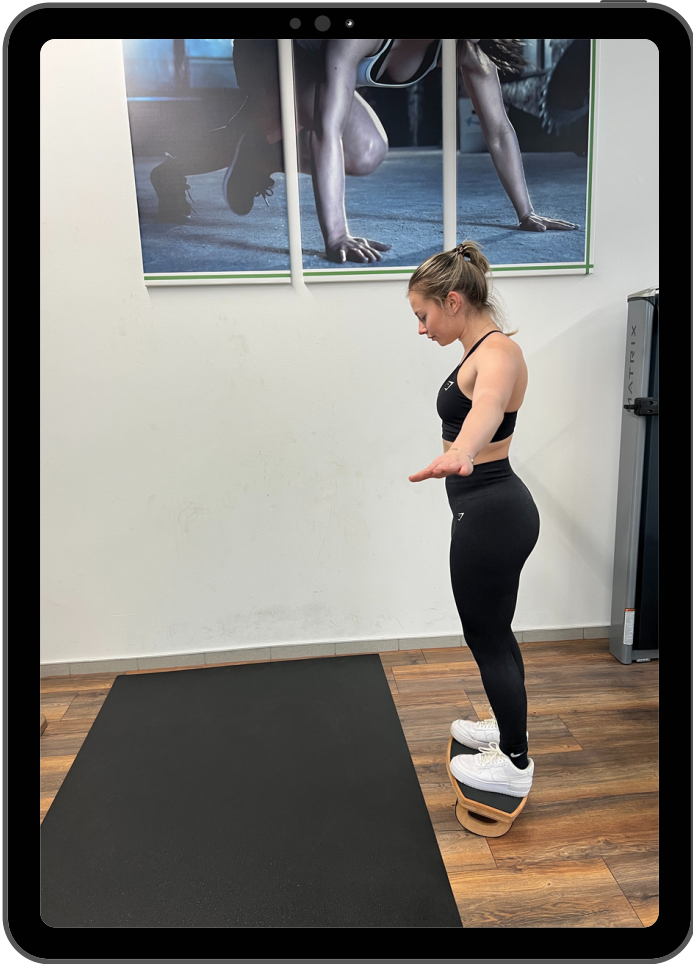
### 1. Dehnen

Du stellst dich auf die Fußstütze mit beiden Füßen und einen sicheren Stand. Danach fängst du an, vorsichtig vor und zurück zu wippen und hältst entweder vorne oder hinten an, um deine Waden und Beinmuskeln zu dehnen.

Oder du platzierst deine Hände auf der Holzfußstütze und machst sogenannte Good-Mornings. Dabei machst du beim Einatmen einen Buckel und beim Ausatmen ein Hohlkreuz.

# ÜBUNGEN MIT DER HOLZFUSSSSTÜTZE

## Schritt 1: Nach hinten wippen



"Tipp: Falls dir die Übung noch zu schwer fällt, dabei an einer Wand oder einem Stuhl festhalten!"

## Schritt 2: Nach vorne wippen



### 2. Push Up

Hier platzierst du entweder deine Arme (leichter) oder deine Füße (schwieriger) auf der Fußstütze und versuchst ganz normale Liegestützen auszuführen. Dadurch, dass du dich auf das Ausbalancieren deines Körpers fokussieren musst - sprichst du noch mehr Muskelregionen an & die Übung wird anspruchsvoller.

# ÜBUNGEN MIT DER HOLZFUSSSSTÜTZE

## Option 1: Hände platzieren



"Tipp: Du kannst dich auch in angewinkelten Armen auf die Holzfußsstütze lehnen!"

## Option 2: Füße platzieren



### 3. Beinstrecker

Hierzu positionierst du deine Füße so breit wie möglich auf der Holzfußstütze. Die Arme werden durchgestreckt und du konzentrierst dich auf die Dehnung in deinen Beinen. Währenddessen bewegst du dich hoch und runter.

# ÜBUNGEN MIT DER HOLZFUSSSSTÜTZE

Schritt 1: In die Hocke gehen



"Tipp: Falls dir die Übung noch zu schwer fällt, dabei an einer Wand oder einem Stuhl festhalten!"

Schritt 2: Wieder hoch



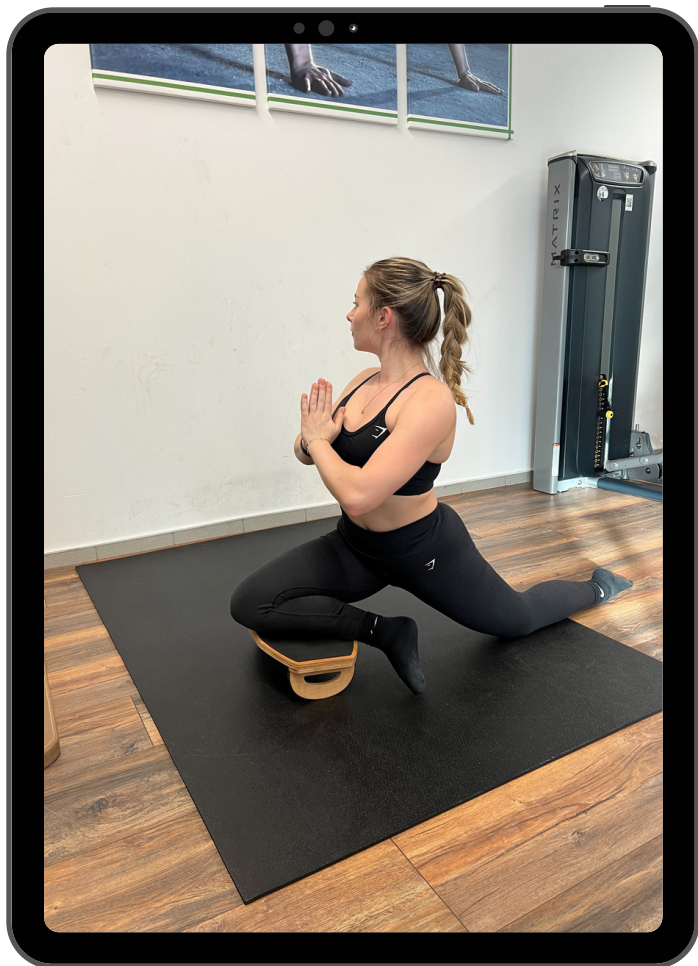
## ÜBUNGEN MIT DER HOLZFUSSSSTÜTZE

Außerdem kannst du alle vorher aufgeführten Übungen unter 4. genauso mit der Fußstütze ausüben und sie dann benutzen, wenn dir die Grundübungen zu leicht werden. Du kannst die Fußstütze somit entweder zum dehnen, als Muskelaufbau-Gerät oder zu einer Cardio Session verwenden. Hier weitere Beispiele:

4. Planks (Ganzkörper)
5. Lunges (Po-Muskulatur)
6. Burpees (Cardio)
7. Dehnübungen
8. Sit Ups (Bauch)

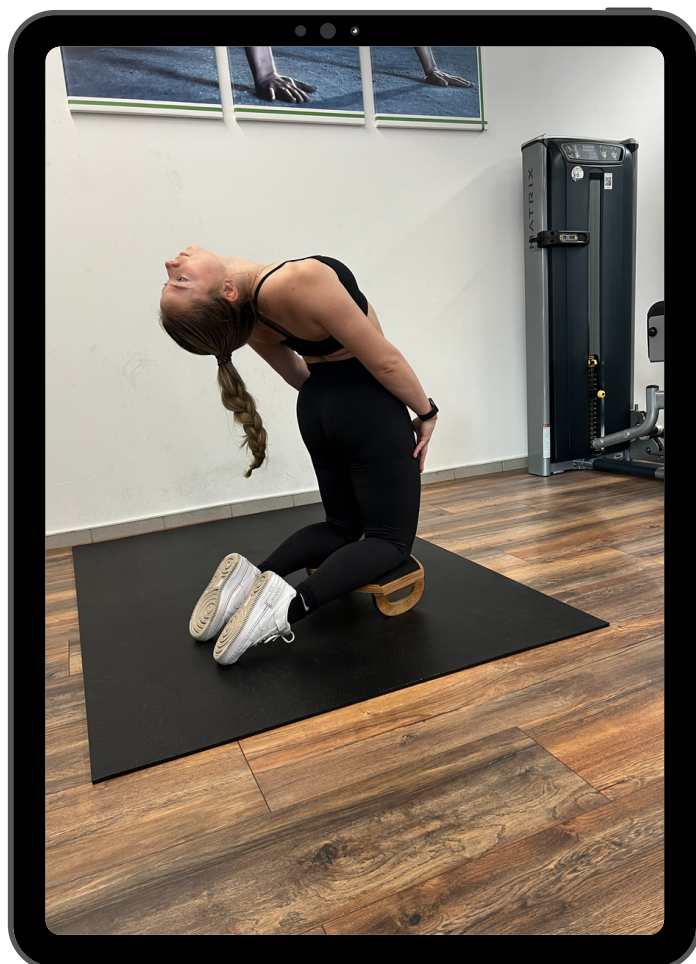
## ÜBUNGEN MIT DER HOLZFUSSSSTÜTZE

weitere Dehnübung:



"Tipp: Jeden Tag 5 Minuten dehnen verhindert vor allem bei Homeoffice Jobs Rückenschmerzen."

Rücken dehnen:





---

## ABSCHLUSS

---

Vielen Dank, dass du dich für unser E-Book und unsere Fußstütze entschieden hast.

Wir hoffen, durch dieses kurze Buch können wir dir helfen in deine Fitness Routine einzusteigen und so die ersten Erfahrungen oder auch Motivation für mehr zu bekommen!

Wie du sicherlich gemerkt hast, machen es oft die kleinen Dinge aus - Disziplin und Ausdauer braucht man natürlich auch. Stresse dich nicht zu sehr und habe Geduld, denn die Ergebnisse werden sich nicht direkt zeigen, aber wir glauben an dich - du schaffst das!

**Dein UNITURE Team <3**