

# Dein Home-Workout

Herzlich Willkommen zu deinem RestartFitnessplan für zu Hause. Dieser Trainingsplan ist ein für Jedermann / Frau geeigneter Plan, um wieder in Gang zu kommen. Ganz ohne aufwendige Geräte oder ein Fitnessstudio. Ein Plan, der dir genau das gibt, was du jetzt benötigst - einfach, gut strukturierte Übungen, die du an jedem Ort, zu jeder Zeit durchführen kannst!

Bevor du jedoch startest, bist du gesund? Solltest du dich unwohl fühlen, Herausforderungen einem Bereich deines Körpers haben, so sprich mich gerne im Messenger auf Instagram an, und wir finden eine Lösung. Und solltest du noch mehr Gas geben wollen, dann hol dir jetzt kostenfrei auf Instagram deine Ernährungsbasics - 20 min für deine Gesundheit!

## DEIN TRAINING:

Satztraining - dieser Plan ist als ein Satztraining aufgebaut. Das bedeutet, dass du 6 Übungen hast, wo du von Jeder 3 Durchgänge absolvierst. Bitte zunächst Übung 1 (alle 3 Sätze) und dann Übung 2 usw.

1. Ausfallschritt: Ausgangsposition einnehmen / hinterer Fuß auf die Zehenspitze / langsam das hintere Knie Richtung Fußboden führen / bleibe dabei aufrecht / halten den vorderen Fuß am Boden / Knie bleibt stabil über dem Fußgelenk

**3 Sätze / Seite - mache jeweils 10-15 Wiederholungen**



2. Erhöhter Liegestütz: Ausgangsposition einnehmen / den Tisch gegen eine Wand stellen / Spannung aufbauen / langsam das Brustbein Richtung Tischkante führen / bleib dabei in einer geraden Linie

**3 Sätze - mache jeweils so viele Wiederholungen wie möglich**



3. Türziehen: Ausgangsposition einnehmen / Aufrechte Haltung / Schultern tief und die Ellenbogen am Körper vorbeiziehen / Schulterblätter langsam zusammenführen / kurz halten und wieder zurück

**3 Sätze - 10-15 Wiederholungen**



4. Einbeiniges Aufstehen: Setz dich auf die Stuhlkante / ein Bein nach vorne Strecken / Oberkörper nach vorne legen und langsam aufstehen / oben stabilisieren und langsam wieder auf den Stuhl setzen / Knie dabei stabil halten (wenn zu schwierig, mit einem Kissen die Position erhöhen)

**3 Sätze / Seite - 8-10 Wiederholungen**



5. V-Heben mit Wasserflaschen: Ausgangsposition einnehmen / Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule / Spannung in die Arme / Zieh die Flaschen mit geraden Armen in ein V über den Kopf (wenn es zu leicht ist, die Übung langsamer ausführen / das Gewicht erhöhen)

**3 Sätze - 15 Wiederholungen**



6. X-Cross Crunch + Seitstützu: Das ist ein Supersatz (beide Übungen direkt nacheinander ausführen) Übung 1: Rückenlage / rechte Hand drückt gegen das rechte Knie / Linken Ellenbogen und Knie zusammenführen / Kopf dabei mit anheben und einrollen

Übung 2: Seitlich positionieren / Ellenbogen unter der Schulter aufsetzen / Hüfte anheben und Halten / wenn dies zur einfach ist, das untere Bein strecken

**3 Sätze - Übung 1: 10-12 Wiederholungen pro Seite / Übung 2: 30-45 sek pro Seite**



So Training Nummer eins geschafft. Dieses Training ist der Anfang auf deinem Weg zu einem fiten und gesunden Körper! 2x pro Woche solltest du dieses Training absolvieren - gerne Montags und Donnerstags. Am Dienstag und Freitag dann Training Nummer zwei, was hier drunter folgt.

Wenn Du **neben diesem Training noch einen Schritt weiter gehen willst**, dann solltest du auch bei der Ernährung genau hinschauen. Hier habe ich dir ein kurzes Video aufgenommen, in dem ich **3 kleine, aber essentielle Tipps** mit dir teile, damit du deine Gesundheit auf ein neues Level bringen kannst, um deinem Traumgewicht endlich konstant näher zu kommen! Hole es dir **völlig kostenfrei** indem du mir auf [Instagram](#) im [Messenger](#) **schreibst**. Dann sende ich dir gerne das Video - einfach an [@patrik\\_paustian](#) schreiben.



*Mobile Service für den Norden*



**Dein Start ins Coaching**  
Wie du deinen Fortschritt festhalten kannst

Dein Ziel ist es dein Körpergewicht zu senken und Strategien zu erlernen, die es dir ermöglichen langfristig deine Gesundheit zu erhalten oder alleine dem Ziel näher zu kommen. Wenn du diesen Punkt messbar machen möchtest bedarf es regelmäßiger Kontrolle.

Dein Trainingsplan ist auf diese Ziele ausgelegt und wird im Laufe des Coachings bei Bedarf adaptiert. Wir werden somit dein großes Ziel (siehe oben) in viele kleine Teilziele

*Mobile Service für den Norden*



**Alltagsbewegung**  
Der Booster für deine Veränderung

90 Tage FitnessNeustart und das Ziel dein Gewicht zielführend und nachhaltig zu verringern. Das kann nur gelingen, wenn wir bestimmte Punkte in deinem Alltag verändern. Da wäre der Sport, die Ernährung, die Einstellung und ganz oft ist es die allgemeine Bewegung. Vielleicht hast du den Titel des Buches schon einmal gehört: Sitzen ist das neue Rauchen.

Ich bin immer wieder schockiert, wie wenig wir Menschen uns bewegen. Und das ob-

## DEIN TRAINING TAG 2

Zirkeltraining - Nach unserem Einstieg über ein kleines Satztraining wollen wir heute neben dem Muskelaufbau auch noch etwas für deine Kondition und Fettverbrennung tun, indem wir mit weniger Pausen ein Zirkeltraining absolvieren. Das bedeutet, dass du die 6 Übungen alle hintereinander durchführst in der jeweiligen Häufigkeit und dann direkt zur nächsten Übung wechselst.

Dein Intervall: 40 sek die Übung durchführen / 20 sek Pause und Vorbereitung auf die nächste Übung / stelle deinen Timer insgesamt auf 40 min, sodass du dann auch wirklich fertig bist und das Training lieber intensiv gestaltet ist, als lang und wenig aufregend. Nach jeder Runde kannst du 1-3 min Pause einlegen, bevor du die neue Runde startest.

1. SupermanKlimmzug: Bauchlage / Heb Beine und Arme an / Füße drücken aktiv gegeneinander / Po fest anspannen / Arme ziehen langsam am Körper vorbei bb

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause, um zur nächsten Übung zu wechseln.**



2. Kniehebelauf: Aufrechter Stand / Ziehe im Wechsel deine Knie nach oben / erhöh die Geschwindigkeit so, dass du auf der Stelle schnell und ausdauernd läufst

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause um zur nächsten Übung zu wechseln.**



3. Unterarmstütz: Ausgangsposition einnehmen / Unterarm fest am Boden / Körper bildet eine gerade Linie / achte hierbei auf deinen Kopf, dieser hängt weder noch wird er nach oben gezogen / halte diese Position

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause um zur nächsten Übung zu wechseln.**



4. Cossak Squat: Aufrechter Stand / mach einen großen Schritt zur Seite und setz dich tief in die Hocke / Beide Füße bleiben fest am Boden / Dann zurück in die Ausgangsposition drücke

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause um zur nächsten Übung zu wechseln. (hier ist wichtig, dass du beide Seiten bearbeitest!)**



5. Hampelmann: Aufrechter Stand / führe beide Arme nach oben und hüpf zeitgleich mit den Beinen nach außen / Achte hier besonders auf die Knie, dass sie nicht nach innen rotieren

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause um zur nächsten Übung zu wechseln.**



6. Sit Up: Rückenlage / Beine sind angewinkelt aufgestellt / Nimm die Hände neben die Oberschenkel und heb langsam deinen Oberkörper in Richtung Knie / Oben kurz halten und langsam wieder abrollen

**Durchführung: 40 Sek. So viele Wiederholungen wie möglich, dann 20 Sek. Pause um zur nächsten Übung zu wechseln.**



Hey :) ich wollte noch einmal Danke sagen, und dir vor allem das Durchhalten wünschen. Denn Fitness ist keine kurzfristige Veränderung in deinem Verhalten, **Fitness ist ein Lebensstil - allerdings einer, den du mit Inhalt füllen darfst.** Es sind die simplen Steps immer wiederholt und unaufgeregt durchgeführt. Dieses Training ist eine Basis, eine Basis für deine Gesundheit, mit der du schon einiges erreichen kannst. Mehr **Energie / Disziplin / Ehrgeiz** und natürlich wird auch dein Körper sich anpassen. Wichtig für dich zu wissen: dein Körper fühlt sich bei einem Neustart zunächst etwas veräppelt, der glaubt das nicht so ganz und bis er den „Diesel“ so richtig anschmeißt, musst du **4-6 Wochen in Vorleistung** gehen! Sieh nicht die anderen, sondern sieh dich wie du zu Beginn warst, erwarte keine Wunderdinge und doch wirst du Schritt für Schritt deinem Ziel näher kommen!

Ich glaube an dich - Dein Patrik

# Wichtige Info zum Schluss!

PS: Wenn du neben dem Training und dem Festhalten deiner **Fortschritte noch einen Schritt weiter gehen willst**, dann melde dich bei mir im [Messenger](#). Ich habe mir die Zeit genommen ein **20 min Video zum Thema Ernährung** aufzunehmen. Ein Video, das dich zurück zu den Basics führt, keine fancy Diät oder Methode, sondern ein stabiles Wissen, das immer wieder angewendet mega Ergebnisse hervorbringt! Dann hast DU ein Paket zusammen, mit dem deiner Transformation nichts mehr im Wege steht, **außer Deine Umsetzung!** Die ist entscheidend für den Erfolg! **Also einfach bei [Instagram @patrik\\_paustian](#) eine DM und ich schicke dir das Video!**



Ich wünsche Dir viel Spaß  
beim Training!

Viele Grüße,  
Dein Patrik Paustian

