

# MAX ERLINGER



## Gesundheitssportler

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du abnehmen möchtest. Eigentlich fühlst du dich ganz wohl, denn du bist fit und deine Kraft kommt dir oft zu Gute. Du liebst es spazieren zu gehen, da du dort viele schöne Dinge entdeckst, die du fotografieren kannst. Außerdem spielst du schon lange Fußball. Aber alle anderen sind irgendwie schlanker!



## Steckbrief

ALTER | 17

GESCHLECHT | männlich

GEWICHT | 90 KG

GRÖßE | 1,70 M

HOBBIES | Lesen, Fotografie, Spazieren, Fußball



## Trainingsziele

**GEWICHT** – senken

Dein **Ziel** ist es, abzunehmen und mehr Sport zu treiben, um deinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Das Fitnessarmband hilft dir dabei, deine Ziele zu erreichen. Du möchtest 20 kg abnehmen und das so schnell wie möglich – am besten in 3 Monaten.

Das schaffst du ja mithilfe deines Fitnesstrackers locker, oder?

Aber ist das wirklich sinnvoll?

Du möchtest heute beginnen und startest mit deinem ersten Spaziergang: In 5 Minuten 550 Schritte.

**ZIEL** – mehr Aktivitätsmomente schaffen

Abnehmen, mehr Aktivitätsmomente



## Aktivitätsmomente

**FUßBALL**

**SPAZIEREN GEHEN**



## Teamsportler\*in

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du damit deinen Puls messen kannst. Du gehst extrem gerne laufen, spielst leidenschaftlich Handball, Basketball und liebst es zu schwimmen. Du bist generell sehr sportlich und trainierst momentan deine Ausdauer.



## Steckbrief

ALTER | 16

GESCHLECHT | Divers

GEWICHT | 55 KG

GRÖßE | 1,71 M

HOBBIES | Handball, Basketball, Laufen, Schwimmen



## Trainingsziele

**PULS** – senken

Dein **Ziel** ist es, deinen Puls über eine längere Zeit im optimalen Trainingsbereich zu halten.

Du möchtest heute beginnen und deinen **Puls** 5 Minuten lang im Bereich zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute zu halten. Am besten läufst du hierfür die abgesteckte Distanz durchgehend mit **70%**.

**ZIEL** – Ausdauer

Bessere Ausdauer, Puls senken, mehr Aktivitätsmomente, Teamsport ist deine Priorität.



## Aktivitätsmomente

HANDBALL



BASKETBALL



SCHWIMMEN



LAUFEN





## Untrainierter

Du hast gerade dein Abi gemacht und warst auch recht gut darin. Für Sport war leider wenig Zeit. Du hast deine ganze Energie ins Lernen gesteckt. Trotzdem bist du eigentlich ganz gut in Form. Wieso sagt der BMI nur, dass du am Rande des Untergewichts bist? Du bist doch noch im Wachstum? Jedenfalls fühlst du dich gut und das ist auch gut so, denn du wohnst in einem großen Mehrfamilienhaus ohne Aufzug. Du hast die Fitness-Uhr ganz neu und interessierst dich allgemein für Zahlen und Werte, hast aber keine konkreten Trainingsziele.



## Steckbrief

ALTER | 18

GESCHLECHT | männlich

GEWICHT | 70 KG

GRÖßE | 1,85 M

HOBBIES | Lesen, Malen, Gaming



## Trainingsziele

**TREPPEN LAUFEN** – steigern

Dein **Ziel** ist es, nach dem Treppensteigen in deinem Wohnhaus nicht aus der Puste zu sein.

Die 15 Stockwerke in deinem Wohnhaus läufst du täglich. Und ausgerechnet heute hast du auch noch deinen Geldbeutel vergessen und musst ihn nochmal holen, das merkst du aber erst nachdem du unten angekommen bist. Schaffst du es nochmal hoch zu rennen und wieder runter bevor der Bus in 5 min fährt? Da du nicht super fit bist, machst du nach jeder Treppe 5 Sekunden Pause. Go for it!

Tracke die zurückgelegten Stockwerke mit deiner Fitness-Uhr.

**ZIEL**

Du hast keine konkreten Trainingsziele.



## Aktivitätsmomente

**TREPPEN STEIGEN**





## Kraftsportlerin

Du bist super sportlich und sehr muskulös. Du trainierst mehrmals pro Woche intensiv und das macht dir enormen Spaß. Im Cross-Fit kommst du an deine Grenzen. Laut dem BMI bist du aber übergewichtig! Das wundert dich sehr, denn an dir ist fast kein Gramm Fett. Nun gut, du willst mit einem High Intensity

Interval Training (HIIT) noch mehr Kalorien verbrennen, denn HIIT brennt auch nach dem kurzen Training noch nach.



## Steckbrief

ALTER | 16

GESCHLECHT | weiblich

GEWICHT | 70 KG

GRÖßE | 1,60 M

HOBBIES | Krafttraining, Mountainbike, Cross-Fit



## Trainingsziele

**KALORIENVERBRAUCH** – steigern

Dein **Ziel** ist es, deinen Kalorienverbrauch zu steigern. Führe in den nächsten 5 Minuten ein HIIT-Training durch und messe deinen Kalorienverbrauch. Überwache die Zeit mit deiner Uhr. Jede Übungseinheit dauert 30 Sekunden, dazwischen gibt es 20 Sekunden Pause.

### HIIT Training Übungen: #1

Lockerer laufen auf der Stelle:

Aus einem aufrechten Stand heraus bewegst du die Fersen in Richtung Gesäß und läufst auf der Stelle.

### HIIT Training Übungen: #2

Leichte Squats:

Aus dem aufrechten Stand senkst du das Gesäß leicht in Richtung der Fersen ab, der Oberkörper beugt sich nur leicht nach vorne, bleibt ansonsten aber aufrecht. Die Knie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Anschließend wieder aufrichten und wiederholen.

→ weiter auf der Rückseite

### HIIT Training Übungen: #3

Leichte Lunges/Jumping Lunges:

Aus dem aufrechten Stand machst du einen großen Schritt nach vorne und beugst das vordere Bein. Das hintere Bein wird gerade nach unten abgesenkt bis es fast den Boden erreicht. Das Knie ragt nicht über die Fußspitzen hinaus. Anschließend wieder aufrichten und Seite wechseln.

### HIIT Training Übungen: #4

Mountain Run:

Du stützt deine Hände und Füße in Liegestützposition auf dem Boden ab. Abwechselnd ziehst Du die Knie in Richtung Brust. Profis steigern ihre Geschwindigkeit.

### HIIT Training Übungen: #5

Hampelmann:

Zu Beginn befindest du dich im aufrechten Stand, dann führst du deine Arme explosiv nach oben über dem Kopf zusammen und springst mit den Beinen zur Seite. Anschließend bringst du die Arme und Beine wieder in die Ausgangsposition zurück und beginnst von vorne. Insgesamt ist der Bewegungsablauf schnell und kontinuierlich.

**ZIEL** – Kraft- und Muskelzuwachs

Kraft, höherer Kalorienverbrauch



## Aktivitätsmomente

**KRAFTTRAINING**



**CROSS-FIT**



**MOUNTAINBIKE**



# TAMAR NAVID



## Einzel sportlerin

Du trägst dein neues Fitnessarmband sehr gern, da du damit deine zurückgelegte Strecke verfolgen kannst. Du absolvierst mehrmals im Jahr einen Halbmarathon und möchtest in diesem Jahr zum ersten Mal einen Marathon laufen. Dafür musst du noch härter trainieren als bisher und mithilfe deines Fitnesstrackers überprüfst du jeden Tag deine gelaufene Strecke.



## Steckbrief

ALTER | 17

GESCHLECHT | weiblich

GEWICHT | 48 KG

GRÖßE | 1,68 M

HOBBIES | Laufen, Tanzen, Freund\*innen treffen



## Trainingsziele

**DISTANZ** – steigern

Dein **Ziel** ist es, besonders schlank zu sein, da du bei einem Marathon nicht unnötiges Gewicht schleppen willst. Ist das ein sinnvolles Trainingsziel? Auf jeden Fall willst du gut im Training bleiben und jeden Tag 10 km zurücklegen. Du möchtest heute beginnen und eine so große Distanz wie möglich überwinden. Wie viele Meter schaffst du in 5 Minuten? Schaffst du 800 m in 5 Minuten?

**ZIEL** – Ausdauer

Bessere Ausdauer, Puls möglichst gering halten



## Aktivitätsmomente

LAUFEN

TANZEN