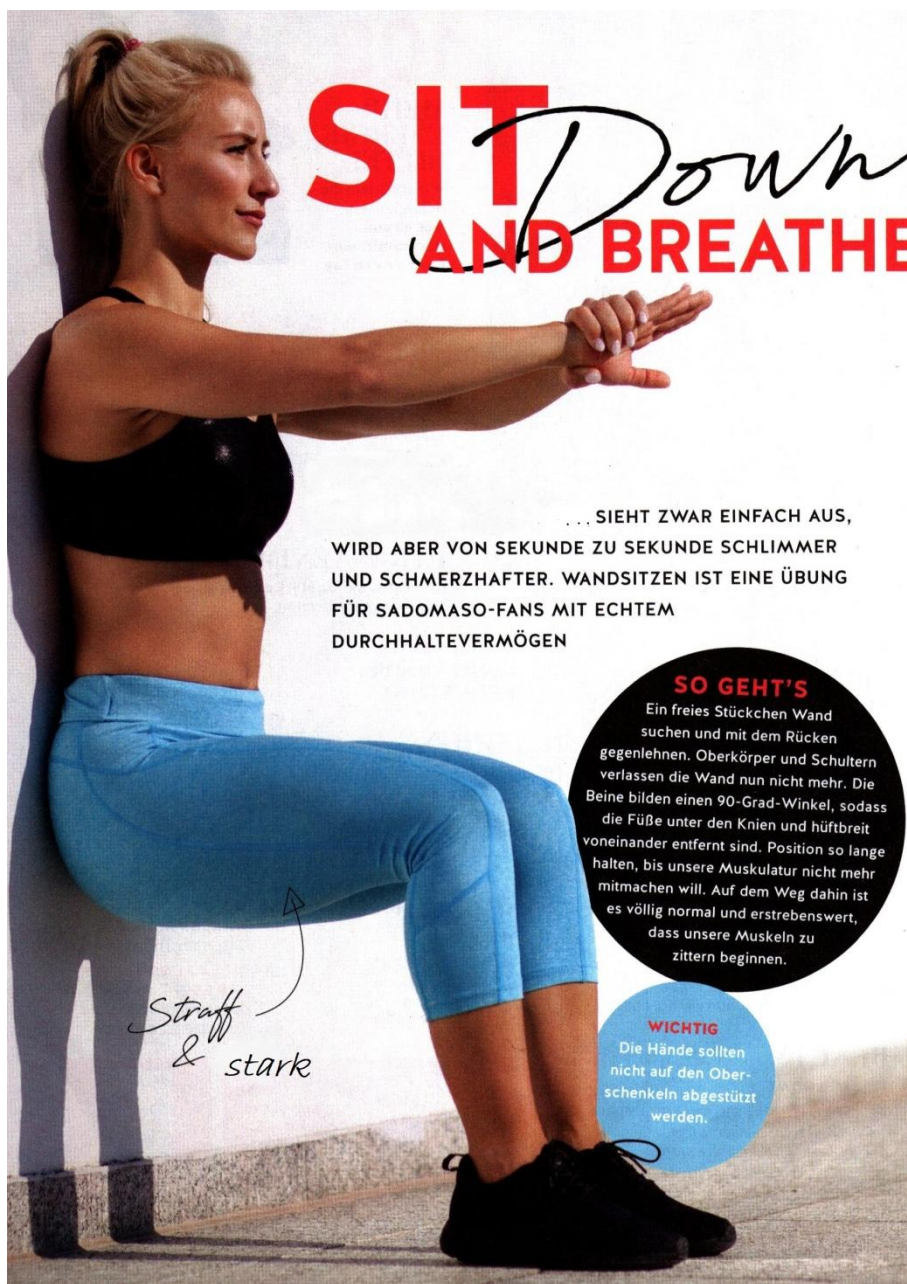


# Fit für die schwarze Piste: 30 -Tage Challenge



... SIEHT ZWAR EINFACH AUS, WIRD ABER VON SEKUNDE ZU SEKUNDE SCHLIMMER UND SCHMERZHAFTER. WANDSITZEN IST EINE ÜBUNG FÜR SADMASO-FANS MIT ECHTEM DURCHHALTEVERMÖGEN

### SO GEHT'S

Ein freies Stückchen Wand suchen und mit dem Rücken gegenlehnen. Oberkörper und Schultern verlassen die Wand nun nicht mehr. Die Beine bilden einen 90-Grad-Winkel, sodass die Füße unter den Knien und hüftbreit voneinander entfernt sind. Position so lange halten, bis unsere Muskulatur nicht mehr mitmachen will. Auf dem Weg dahin ist es völlig normal und erstrebenswert, dass unsere Muskeln zu zittern beginnen.

### WICHTIG

Die Hände sollten nicht auf den Oberschenkeln abgestützt werden.

*Straff & stark*

### 3 Varianten, die uns fordern:

1. Beide Fersen anheben, sodass die Füße nur noch mit den Ballen Kontakt zum Boden haben.
2. Ein Bein vom Boden anheben. Ein paar Sekunden halten, dann Seite wechseln.
3. Kettlebell (oder z.B. eine Getränkeflasche, eine Waschmittelflasche) in die Hand nehmen und anheben.

**Durchhalten!** Beim ersten Mal schaffen wir vielleicht maximal 30 Sekunden, doch wir versuchen uns jedes Mal mindestens 10 Sekunden länger in der Position zu halten. Dann stellen wir schnell fest, dass wir straffere und viel stärkere Oberschenkel erreichen werden!

(Quelle: Zeitschrift Shape, Jan. / Feb. 2020)

### EASY GOING

Jederzeit und überall machbar, denn wir brauchen kein Equipment, nur ein freies Stückchen Wand. Trainiert werden Po, Rückseite der Oberschenkel und die vorderen Beinmuskeln.

### BEINE WIE GUMMI

Eine Übung, die nach nichts aussieht, aber sehr kräftezehrend ist. Bei der Integration in ein Workout deshalb lieber am Ende des Trainings einplanen, schließlich gehen wir beim Wandsitzen bis an die Grenzen unserer Kräfte, sodass unsere Beine sich hinterher wie Gummi anfühlen und die Energie unserer Oberschenkelmuskulatur anschließend vollkommen aufgebraucht ist.

### TIPP:

Wenn wir merken, dass es kaum noch auszuhalten ist, lenken wir unsere Aufmerksamkeit in Richtung Gesäßmuskulatur oder Bauchmuskeln und spannen diese als kleines Ablenkungsmanöver aktiv an.

## Die 30-Tage-CHALLENGE

In nur einem Monat zu starken!!! Beinen!

Der Wandsitz bringt unsere Muskeln zum Zittern. Here we go!\*

TAG 1 30 Sek. halten	TAG 2 30 Sek. halten	TAG 3 40 Sek. halten	TAG 4 40 Sek. halten	TAG 5 2 x 30 Sek. halten
TAG 6 Pause	TAG 7 50 Sek. halten	TAG 8 50 Sek. halten	TAG 9 2 x 40 Sek. halten	TAG 10 2 x 40 Sek. halten
TAG 11 Variante 1, 40 Sek. halten	TAG 12 Pause	TAG 13 Variante 2, je Seite 20 Sek. halten	TAG 14 1 Min. halten	TAG 15 1 Min. halten
TAG 16 2 x 50 Sek. halten	TAG 17 2 x 50 Sek. halten	TAG 18 Pause	TAG 19 Variante 1, 50 Sek. halten	TAG 20 Variante 2, je Seite 30 Sek. halten
TAG 21 1 Min. 10 Sek. halten	TAG 22 1 Min. 10 Sek. halten	TAG 23 2 x 1 Min. halten	TAG 24 Pause	TAG 25 1 Min. 20 Sek. halten
TAG 26 1 Min. 30 Sek. halten	TAG 27 2 x 1 Min. 10 Sek. halten	TAG 28 1 Min. 40 Sek. halten	TAG 29 1 Min. 50 Sek. halten	TAG 30 2 Min. halten

\* Wenn die Tages-Challenge nicht gemeistert wurde, den Tag so lange wiederholen, bis es klappt!