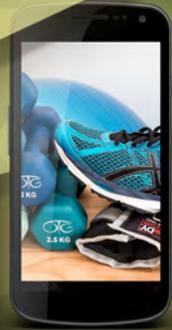


Apps



mental fit bleiben

FlaRakGrp 26



Android & iOS

**Freeletics Bodyweight**

HIIT -Workouts mit Eigengewicht

**7- Minuten Training „Seven“**

7 Minuten tägliches Training ohne Geräte

**Nike Training Club**

Workouts & Fitnesspläne

**SworKit**

Trainingseinheiten durch Video angeleitet 5-60min

**Fitnet**

Workout zwischen 5 und 7 min

**HIIT Workouts**

jedes Mal ein neues Workout

Zur Zeit gibt es über 100 Fitness-Kurse bei **LesMills** sowie die Apps des Herstellers **cyberobics** und **Down Dog**, die von HIIT-Übungen bis hin zu Yoga-Kursen reichen, gratis.

Radfahren  
 positive thinking  
 spazieren gehen  
 Agilität  
 lachen  
 hören  
 gesunde Ernährung  
 Hörspiel  
 Buch  
 Kreuzworträtsel  
 schöne Erinnerungen  
 Optimismus  
 Omega  
 zeichnen  
 Schlafen  
 malen  
 meditieren  
 Gehirnjogging  
 Yoga  
 Lesen  
 Familie &  
 SUDOKU  
 Mathematik  
 PIILATES  
 SPORT  
 Musik  
 Yoga  
 Lesen  
 malen  
 meditieren  
 Gehirnjogging  
 Yoga  
 Lesen  
 Familie &  
 SUDOKU

andere Möglichkeiten

im Internet



[www.freeletics.com](http://www.freeletics.com)



[www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de)



[www.fitness-experts.de](http://www.fitness-experts.de)

Ansprechpartner

SportOffz sowie  
Sportbeauftragte der Staffeln  
[flarakgrp26sportoffizier@bundeswehr.org](mailto:flarakgrp26sportoffizier@bundeswehr.org)

Leitfaden zum Erhalt  
der körperlichen Fitness  
während der Pandemie Covid-19



Liebe Angehörige der  
Flugabwehrraketengruppe 26,

das Thema Corona hält uns  
dieser Tage fest im Griff  
und die ergriffenen  
Schutzmaßnahmen schränken  
unseren normalen Alltag ein.

Viele von uns befinden sich momentan im Dienst, sind  
aber an die häuslichen vier Wände gebunden. Andere sind  
für die Kinderbetreuung freigestellt, weil Schulen und  
Kindergärten geschlossen sind. Letztlich dienen diese  
Maßnahmen dem Schutz der Gesundheit unserer  
Soldatinnen und Soldaten, unserer Mitarbeiterinnen und  
Mitarbeiter – und natürlich den Familien. Der Schutz  
Ihrer Gesundheit ist meine erste Priorität und die  
aller Vorgesetzten. Vor diesem Hintergrund habe ich  
gebeten Ihnen eine Handreichung zur Bewältigung der  
in vielerlei Hinsicht fordernden Situation anzubieten.  
Die Sportbeauftragten der Gruppe haben diesen Flyer  
zusammengestellt, der Ihnen einige Ideen geben soll,  
wie man auch unter den momentanen Bedingungen ein  
Grundmaß an sportlicher Aktivität aufrechterhalten kann.

### „Mens sana in corpore sano!“

...und weil ein gesunder Geist eben nur in einem  
gesunden Körper ruhen kann, ist körperliche Fitness in  
dieser Zeit vielleicht auch für Sie genau der Ausgleich, den  
Sie brauchen!

Weitere Hinweise und Anregungen werden wir  
kontinuierlich nachreichen, und selbstverständlich  
stehen die Sportbeauftragten der Staffeln und der  
Gruppe jederzeit mit Rat und Tat zu Seite.  
In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und achten Sie  
sorgsam auf sich und andere!

Ihr



Thorsten Tanski  
Oberstleutnant

P.S.: Aufgrund der aktuellen Vorschriftenlage hinsichtlich  
versicherungstechnischer Aspekte können alle unsere  
Hinweise keinen befehlenden, sondern nur empfehlenden  
Charakter haben.



Vor jedem Training ist das warm-up ein Muss.  
Es sorgt dafür, dass sich Deine Muskeln erwärmen  
und der Blutkreislauf in Schwung kommt. Du kannst  
beispielsweise 1 – 2 Minuten auf der Stelle laufen,  
Hampelmänner oder Hock-Streck-Sprünge machen.  
Danach lockerst Du die Muskeln etwas  
und es kann losgehen.

10-15 Wiederholungen

#### #1 – Die Kniebeuge

Positioniere Deine Füße etwas weiter als  
schulterbreit auseinander und stell Dich aufrecht  
hin. Deine Zehen zeigen nach vorn,  
Deine Brust ist aufgerichtet und Dein Oberkörper  
ist gerade. Nun folgt die Ausübung, indem Du langsam und  
kontrolliert Deine Beine beugst, das Gesäß nach hinten in  
Richtung Knöchel schiebst und so weit wie möglich in  
Richtung Boden gehst. Anschließend richtest Du Dich  
wieder langsam und kontrolliert auf.

#### #2 – Der Ausfallschritt

Stelle Dich etwa hüftbreit hin, Dein Körper ist aufgerichtet.  
Dein Rücken ist durchgestreckt und der Blick ist nach vorn.  
Mache einen großen Schritt nach vorn (ca. 60 – 90 cm),  
beuge das vordere Bein und führe das hintere Knie  
bis zum Boden Dann drückst Du dich aus der Kraft  
Deines vorderen Beins heraus nach oben  
und von dort in die Ausgangsposition zurück.

10-15 Wiederholungen

#### #3 – Der Superman

In der Ausgangsposition liegst Du bäuchlings auf einer Matte.  
Arme und Beine sind jeweils gerade ausgestreckt.  
Du stellst Deine Füße auf die Fußspitzen. Du hebst nun Deine  
Beine und Deinen Oberkörper gleichzeitig einige Zentimeter  
vom Boden ab. Arme, Beine und Oberkörper bilden während  
der Bewegung stets eine Linie. In der Endposition berühren  
nur noch Dein unterer Bauch und das Becken den Boden,  
Du verweilst einige Sekunden in dieser Position.  
Anschließend senkst Du Beine und Oberkörper wieder ab.

#### #4 – Der Liegestütz

Gehe in Liegestützposition. Dann beugst Du beide Arme  
gleichzeitig, die Ellbogen zeigen nach außen  
und der Oberkörper wird langsam und kontrolliert  
abgesenkt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt.  
Anschließend drückst Du Dich wieder nach oben,  
bis Du Dich in der Liegestützposition wiederfindest.

10-15 Wiederholungen  
pro Seite

15-20 Wiederholungen

3x Wiederholungen  
à 30-60 Sekunden

10-15 Wiederholungen



#### #5 – Der Crunch

Lege dich in Rückenlage auf eine weiche Unterlage.  
Deine Beine sind ungefähr im 90° Winkel angewinkelt  
und die Füße sind aufgestellt. Die Arme sind lang am Körper.  
Nun rollst Du deinen Oberkörper kontrolliert und langsam  
nach oben. Dabei spannst Du den Bauch fest an,  
die Arme werden in der Bewegung nach vorne geführt.  
Diese Position wird für einige Sekunden gehalten,  
dann senkst Du Deinen Oberkörper wieder ab.

#### #6 – Der Dip

Du benötigst eine Sitzbank, eine Bettkante oder  
einen stabilen Stuhl Du setzt Dich zunächst auf die  
Kante der Sitzfläche und stellst Deine Hände am Rand  
der Bank etwa hüftbreit auf. Aus dieser Position  
heraus streckst Du die Beine aus und stellst die Füße  
auf die Fersen. Nun beugst Du Deine Ellbogen und  
senkst Deinen Körper gerade in Richtung Boden ab,  
bis Dein Gesäß fast den Boden berührt. Dann hebst  
Du den Körper wieder in die Ausgangsposition zurück.  
Achte darauf, dass die Oberarme nah am Körper anliegen.

#### #7 – Der Unterarmstütz

Der Unterarmstütz beginnt in Bauchlage. Deine Beine  
sind ausgestreckt, die Ellenbogen sind neben dem Körper  
aufgestellt, so dass der Oberkörper auf den Unterarmen  
gestützt ist. Nun stellst Du Deine Knie auf, indem Du  
Bauch- und Rückenmuskeln anspannst, bis Dein Körper  
eine gerade Linie bildet. Dein Körper berührt nur noch  
mit den Unterarmen und den Zehen den Boden.  
Dein Blick ist nach unten zur Matte gerichtet.  
Du hältst deinen gesamten Körper unter Spannung.  
Diese Position wird gehalten.

10-15 Wiederholungen

Trainiere an 2-3 Tagen die Woche jeweils 2-3 Sätze, steigere dich in den Wiederholungen bzw. Sätzen