
#STAYINSPIRED: VOM STUBENHÖCKER ZUM WOHNZIMMER-ATHLET / MIT DIESEN 4 TIPPS WÄHREND #STAYHOME FIT BLEIBEN

07.04.2020 –

München, März 2020. Menschen rund um den Globus werden momentan gezwungenermaßen zu Stubenhockern - umso wichtiger ist es jetzt, sich zuhause physisch und mental fit zu halten und sich so auf all die Abenteuer vorzubereiten, die bald wieder erlebt werden wollen. Wie groß die Sehnsucht in Zeiten von #stayhome nach regelmäßiger Bewegung in den eigenen Wänden ist, zeigt die um 50 Prozent gestiegene Google Suchanfrage nach „Home Workouts“.

Erlebnisanbieter Jochen Schweizer verrät, wie es sich beim Indoor-Training für die nächsten Erlebnisse trainieren und sich eine Workout-Routine schaffen lässt.

Tipp #1: Im Wohnzimmer zum Profi-Surfer werden

Wer lieber auf dem Wasser surft, als im Internet, der kann sich körperlich schon mal auf den nächsten Abstecher zum Wellenreiten vorbereiten. Das geht ganz einfach im Wohnzimmer oder noch besser, im eigenen Garten: Auf einem sogenannten Balance-Board, umgangssprachlich auch „Wackelbrett“ genannt, können Surf-Einsteiger die Basics wie z.B. die Surf-Grundstellungen üben. Für Fortgeschrittene ist das Board, das sich aus einem Brett und einer Rolle zusammensetzt, genauso geeignet. Schwierigere Übungen wie z.B. in die Knie gehen und wieder hochkommen können hier bis zur Perfektion trainiert werden. Übung macht schließlich den Surfmeister! Sobald Abenteuer wieder außerhalb der eigenen Wände erlebt werden können, lassen sich die erlernten Surfskills beispielsweise bei einem [Indoor-Surfkurs](#) austesten.



Tipp #2: Fasten: Der Frühjahrsputz für Körper und Geist

Wer aktuell viel Zeit zuhause verbringt und sich fragt, wie man dabei seinem Körper etwas Gutes tun kann, der liegt mit Fasten genau richtig. Zuhause können Körper und Geist zur Ruhe kommen und es fällt einem leichter, sich vollkommen auf beispielsweise die Heilfasten-Methode zu fokussieren. Diese wirkt wie ein Frühjahrsputz für Körper und Geist - erlaubt sind Kräutertees, Gemüsesäfte und Brühe. Verzichtet wird dagegen auf feste Nahrung und Genussmittel. Zwischen sieben und zehn Tagen sollte die Kur durchgehalten werden, damit der Körper richtig entschlacken kann. Schöner Nebeneffekt: Man spart sich das tägliche Kochen und Einkaufen. Wer keinen strengen Verzicht üben möchte, der kann seinen Körper unter [professioneller Anleitung beim Basenfasten](#) reinigen. Anders als beim Heilfasten ist dabei feste Nahrung erlaubt, allerdings nur basischer Natur, wie Obst, Gemüse oder Nüsse. Zusätzlich kann man durch Detox-Massagen und basische Körperpeelings den Entgiftungsprozess unterstützen.



Tipp #3: Start your day right: Katze-Kuh als Stress-Blocker

Besonders jetzt in der Zeit von #stayhome ist es wichtig, Routinen zu schaffen: eine Runde

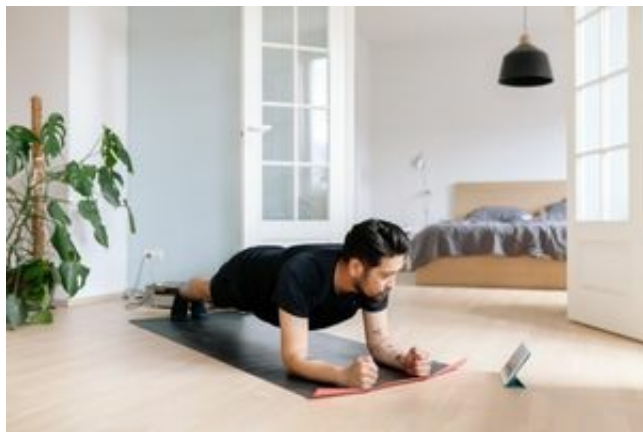
Yoga am Morgen, ein Spaziergang am Mittag, ein Telefonat mit den Freunden oder Familie am Abend. Mindful Morning lautet die Devise, um positiv in den Tag zu starten und nach dem Schlaf den versteiften Körper zu lockern. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern stärkt auch die Muskulatur und lindert Stress. Eine einfache und effiziente Übung ist dabei „Katzen-Kuh“: Im Vierfüßlerstand wird ein Katzenbuckel gemacht, der Blick geht dabei nach unten, anschließend wird die Wirbelsäule nach unten durchgedrückt, der Blick richtet sich wieder nach oben. Die Schildkröte, der Skorpion oder der herabschauende Hund: Yoga-Übungen sind so vielfältig wie das [entsprechende Kursangebot](#). Von Yoga auf dem SUP, bei 40 Grad Raumtemperatur oder in der freien Natur auf der Wiese, ist von Anfänger bis Profi-Yogi für jeden etwas dabei.



Tipp #4: Der stärkste Muskel ist der Wille #bodygoals

Wer für zukünftige Abenteuer und sportliche Ereignisse gewappnet sein will, der kann mit einer Portion Disziplin und dem eigenen Körpergewicht, die Muskeln auch zuhause stählen. Eine einfache und dabei sehr effektive Übung für die Körpermitte, ist der Unterarmstütz „Plank“. Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt und

die Knie schweben über dem Boden. Hüfte und Schultern sollten auf einer Höhe sein und der Bauch angespannt werden. Ziel ist es, die Position so lange wie möglich zu halten – der Weltrekord liegt aktuell bei 8 Stunden. Tipp: mit 30 Sekunden starten und jeden Tag 10 Sekunden länger (durch)halten. Diese Übung lässt sich auch als digitale Challenge mit Freunden durchführen: via Videochat wird die Plank-Position gehalten, wer zuerst die Knie ablegt hat verloren. Weitere Workout-Inspirationen für #stayhome gibt es aktuell im [Jochen Schweizer Magazin](#). Wer alleine im Home Workout nicht an seine Grenzen kommt, der kann sich auf die Zeit nach #stayhome freuen: unter professioneller Anleitung wird ein [Personal Trainer in einem Bootcamp](#) dafür sorgen, dass die eigenen Grenzen neu gesteckt werden. Wer sich auspowern und über sich hinauswachsen möchte, ist hier genau richtig! Neben Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining, wird für einen schnell sichtbaren Trainingserfolg, ein individueller Ernährungsplan erstellt. Zwei Trainingsmethoden in einer gibt es dagegen beim High Intensity Interval Training und Yoga. Die Mischung aus sogenanntem [H.I.I.T Training](#) und [entspanntem Yoga](#) ist genau richtig, um effektiv Kalorien zu verbrennen und die Muskeln bis in die kleinsten Fasern zu trainieren.



Bildmaterial zum Download unter: <https://swindi.de/GWUQRI1MJWSERRP>

Über die Jochen Schweizer GmbH

Die Jochen Schweizer GmbH, gegründet 1987 von Jochen Schweizer selbst, hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit ihren Erlebnissen ein echter Wegbegleiter für die Menschen zu sein, der immer da ist, wenn sich das Leben in der Routine verliert. Dafür vermittelt das Unternehmen tausende unterschiedliche Erlebnisse, Erlebnisreisen und Erlebnisgeschenke in Deutschland, Österreich und der Schweiz – für jeden Geschmack, jeden Anlass und jedes Alter. Erhältlich sind sämtliche Erlebnisangebote online auf www.jochenschweizer.com, in 37 eigenen Jochen Schweizer Shops sowie im Einzelhandel. Im Oktober 2017 wurden Jochen Schweizer und mydays, die beiden führenden Brands auf diesem Markt, unter dem Dach der JSMD Group vereint. Die Gruppe, zu der auch die Tochterunternehmen Jochen Schweizer Technology Solutions GmbH, Spontacts GmbH, Regiondo GmbH und Hip Trips GmbH zählen, ist seitdem Mitglied der ProSiebenSat.1 Media SE.

Über Jochen Schweizer persönlich

Als Gründer der gleichnamigen Marke und Unternehmensgruppe steht er wie kein anderer für das Erlebnis: Kajakfahren auf den extremsten Flüssen Europas, mit dem Motorrad durch Afrika, Stuntman in Actionfilmen, Wegbereiter des Bungee Jumping in Deutschland und Weltrekordhalter, Yoga- und ZEN-Anhänger. Aus seiner Leidenschaft für Außergewöhnliches entwickelte Jochen Schweizer bereits vor über 25 Jahren die Vision, Menschen mit Erlebnissen zu begeistern und für jeden zugänglich zu machen. Heute ist der ehemalige TV-Löwe aus „Die Höhle der Löwen“ erfolgreicher Unternehmer, Bestsellerautor, gefragter Redner und Produzent seiner Varieté Dinner Show in der Jochen Schweizer Arena bei München. 2019 kehrte er mit seiner eigenen Primetime TV-Show „Der Traumjob“ auf ProSieben ins Free-TV zurück. Sein Lebensmotto: „Da, wo ich mich jeweils befinde, ist mein Ausgangspunkt. Ich stehe immer am Anfang und bin nie im Ziel.“ Weitere Informationen unter: www.jochen-schweizer.de/Über Jochen Schweizer

Pressekontakt:

[Jochen Schweizer GmbH](#)

Daniela Sauer

Tel.: +49 89 606089-325

Fax: +49 89 606089-87

E-Mail: [presse\(at\)jochen-schweizer.de](mailto:presse(at)jochen-schweizer.de)

Internet: presse.jochen-schweizer.de