

---

## **PRESSEINFORMATION**

### **Fit zur Champions League mit dem Bierkasten-Workout von Sport-Tiedje**

**Schleswig, 13. September 2012.** Fit bleiben und kein Fußballspiel verpassen – das ist ab sofort kein Widerspruch mehr. Mit dem Bierkasten-Workout von Sport-Tiedje, Europas Nr. 1 für Heimfitnessgeräte, werden die Halbzeitpausen der Champions League zur kurzweiligen Trainingszeit für den eigenen Körper. Mit insgesamt zehn Fitnessübungen wie der „Bierkasten Brustpresse“ oder dem „Bierkasten Seitheben“ hat das schlechte Gewissen anschließend keinen Platz mehr auf dem Sofa. Selbst das Trinken ist Teil des Programms: Je leerer die Flaschen, desto kleiner das Gewicht und desto geringer die Intensität des Trainings. Alle Übungen inklusive Beschreibung gibt es hier:

[Sport-Tiedje Bierkasten-Workout](#)

### **Über Sport-Tiedje**

Die Sport-Tiedje GmbH mit Sitz in Schleswig ist Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und einer der renommiertesten Versandhändler im Internet für Sport-Equipment weltweit. Privatkunden bestellen unter [www.sport-tiedje.de](http://www.sport-tiedje.de) oder lassen sich ihre Ausrüstung in derzeit 13 Filialen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen auch Fitness-Studios, Sportvereine, Hotels und physiotherapeutische Praxen mit Profigeräten. Das Sortiment umfasst mit über 6.000 Artikeln Sportprodukte aller renommierten Hersteller sowie hochwertige Eigenmarken. Darüber hinaus erhalten die Kunden nicht nur Hilfe beim fachgerechten Aufbau der Geräte, sondern auch eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Aktuell beschäftigt das Unternehmen 240 Mitarbeiter.

### **Pressekontakt**

Hoschke & Consorten Public Relations GmbH  
Saskia Schauer / Christina Siebels  
Heimhuder Straße 56  
20148 Hamburg  
Tel. 040 369050 -57 / 58  
E-Mail: [s.schauer@hoschke.de](mailto:s.schauer@hoschke.de) / [c.siebels@hoschke.de](mailto:c.siebels@hoschke.de)



## Das Sport-Tiedje Bierkasten-Workout: Die 10 besten Fitness-Übungen für die Halbzeitpause

Während der Fußball-Saison eignet sich der Bierkasten, der in keinem Haushalt fehlen darf, hervorragend um sich fit zu halten. Das Gewicht lässt sich durch Flaschenleerung individuell anpassen. Schnappen Sie sich Ihren Bierkasten und beginnen Sie mit dem Sport-Tiedje Bierkasten-Workout.

### Bierkasten Curls

Bei aufrechtem/ stabilem Stand mit leicht gebeugten Beinen wird die Bierkiste vor dem Körper gehalten. Durch Beugung der Arme führen Sie den Kasten nach oben und senken ihn anschließend wieder ab. Dabei den Rücken gerade halten (nicht nach hinten lehnen) und den Kasten bei der Abwärtsbewegung nicht auf den Oberschenkeln absetzen. Die Bewegung ist fließend und wird ohne Schwungholen absolviert.

### **Bierkasten Seitheben (ein- oder beidarmig)**

Im stabilen/ aufrechten Stand jeweils eine Bierkiste in der rechten und linken Hand halten. Rumpfmuskulatur anspannen und die Kisten seitlich bis zur Schulterachse anheben. Nach kurzer Haltephase langsam und kontrolliert absenken. Spannung halten.

### **Bierkasten Crunch**

Auf dem Boden liegend, den Bierkasten auf der Brust ablegen und mit beiden Händen festhalten. Die Beine anwinkeln und mit angezogenen Zehen die Ferse in den Boden drücken. Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper langsam einrollen bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen. In die Ausgangsposition zurückkehren, allerdings ohne den Körper vollständig abzulegen.

### **Bierkasten Kniebeuge**

Bei gegrätschten Beinen und geradem, fast aufrechtem Rücken den Bierkasten zwischen den Beinen halten. Durch die Beugung der Knie wird der Kasten zum Boden geführt und wieder angehoben. Die Bewegung erfolgt fließend und ohne Bodenkontakt. Die Knie bleiben bei der Abwärtsbewegung hinter den Fußspitzen und werden bei der Aufwärtsbewegung nicht ganz gestreckt.

### **Bierkasten Dips**

Rücklings mit beiden Händen auf dem Bierkasten aufstützen. Die Knie beugen (ca.90°) und die Füße hüftbreit auf dem Boden aufsetzen. Der Körper wird durch Beugung der Arme so weit wie möglich abgesenkt und wieder nach oben gedrückt. Ellenbogen bleiben nach innen gerichtet. Die Bewegung erfolgt aus den Armen, ohne sie vollständig zu strecken.

### **Bierkasten Push hup**

Positionieren Sie die Hände an den kurzen Seiten des Kastens. Der Körper bildet eine gerade Linie und ist komplett angespannt. Durch Armbeugung wird der Oberkörper zu den Bierflaschen abgesenkt und anschließend wieder nach oben gedrückt. Dabei sollte die Körperspannung gehalten und die Ellenbogen nicht ganz gestreckt werden.

### **Bierkasten Push hup Avance**

Hände schulterbreit auf dem Boden positionieren. Die Füße mit den Zehen auf den Kanten des Bierkastens aufstellen. Körper anspannen und eine gerade Linie bilden. Durch Armbeugung den Oberkörper maximal absenken und anschließend wieder nach oben drücken. Ellenbogen nicht vollständig strecken und Körperspannung halten.

### **Bierkasten Rudern**

In stabilem Stand mit vorgebeugtem Oberkörper, den Bierkasten vor dem Körper halten. Die Arme in leicht gebeugter Position. Ellenbogen hochziehen und den Kasten zur Brust ziehen, bis die Schulterblätter zusammenstoßen. Arme werden so nah wie möglich am Körper entlang nach hinten bewegt.

### **Bierkasten Frontlifts**

Bei aufrechtem/ stabilem Stand die Bierkiste mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Während der Bewegung führen die gestreckten Arme den Bierkasten nach oben und senken ihn langsam wieder ab. Dabei bleibt der Rücken gerade (nicht nach hinten lehnen) und der Kasten wird nicht auf den Oberschenkeln abgesetzt. Die Bewegung ist fließend ohne Schwungholen.

### **Bierkasten Brustpresse**

In Rückenlage auf den Boden legen. Die Fußsohlen werden aufgestellt. Den Bierkasten mit beiden Händen über der Brust halten. Muskulatur anspannen und den Kasten nach oben drücken. Anschließend langsam wieder absenken ohne abzusetzen.