

Trainingsprogramm

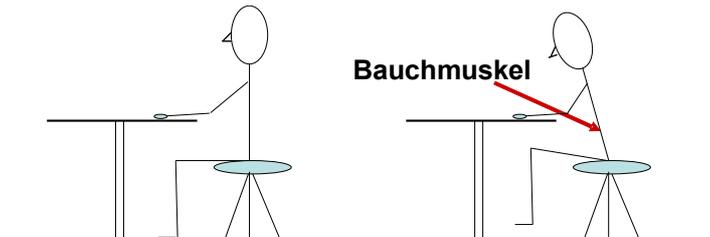
Die Übungen sollten in der Regel jeweils 15-20x ausgeführt bzw. 20-45 Sekunde gehalten werden. Nach einer kurzen Pause von etwa 45-60 Sekunden sollte die Übung ein 2. Mal wiederholt werden. Während der Übungen immer ruhig weiter atmen und vor allem... lächeln!

„Waschbrettbauch“

Kräftigung: gerade und untere Bauchmuskeln

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Sitzen Sie aufrecht und beugen Sie sich leicht nach vorne. Legen Sie die Arme auf dem Schreibtisch ab. Heben Sie dann die Füße vom Boden und halten Sie die Spannung.



Haltezeit allgemein: 20-45 Sekunden / Durchgänge allgemein: 2-3x

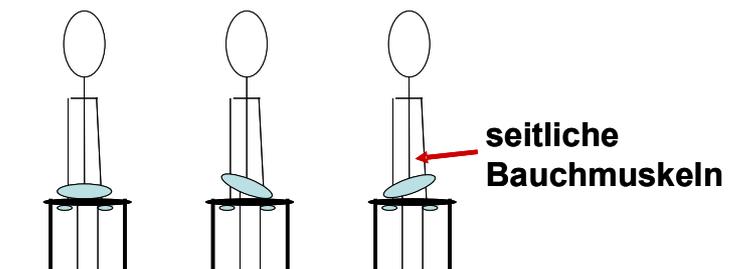
	Beginn	nach 4 Wochen	nach 12 Wochen	nach 6 Monaten
Meine Haltezeit:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Meine Durchgänge:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

„Seitstärke“

Kräftigung: seitliche Bauchmuskeln

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Sitzen Sie aufrecht und mit dem Rücken an der Stuhllehne. Ziehen Sie abwechselnd langsam die rechte und linke Beckenseite nach oben.



Anzahl der Wiederholungen allgemein: 15-20x / Durchgänge allgemein: 2-3x

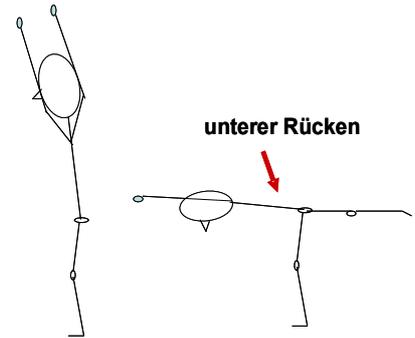
	Beginn	nach 4 Wochen	nach 12 Wochen	nach 6 Monaten
Meine Haltezeit:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Meine Durchgänge:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Der „Flieger“

Kräftigung: unterer Rücken

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Stehen Sie aufrecht und strecken Sie beide Arme nach oben. Nun stellen Sie sich auf ein Bein und bringen den Oberkörper in die Waagerechte während Sie gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten strecken. Seitenwechsel!



Haltezeit allgemein: 10-20 Sekunden / Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 4 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

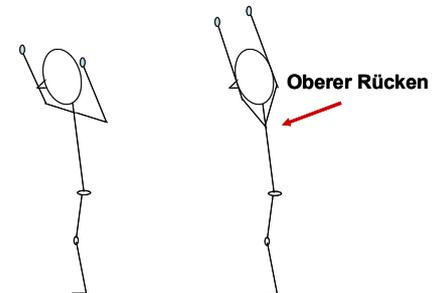
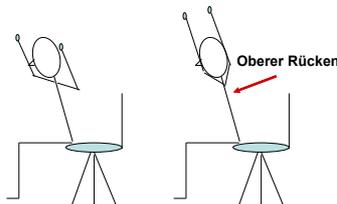
Meine Durchgänge:

Der „Adler“

Kräftigung: oberer Rücken

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Stehen Sie aufrecht, wobei der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Der Bauch ist leicht angespannt. Halten Sie die Arme auf Schulterhöhe angewinkelt („Hände hoch“ Stellung). Spannen Sie die Muskulatur zwischen den Schulterblättern an. Strecken Sie die Arme, während Sie die Spannung halten nach oben (die Schultern bleiben unten) und führen Sie sie ebenfalls unter Spannung wieder bis auf Schulterhöhe zurück.



Der „Adler“ (oberer Rücken) – Variante im Sitzen

Wie oben – nur im Sitzen.

Anzahl der Wiederholungen allgemein: 15-20x / Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 4 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

Meine Durchgänge:

Schulterkreisen

Kräftigung: Schultermuskulatur

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Stehen Sie Aufrecht. Kreisen Sie die Schultern 1-2 Minuten rückwärts - einzeln und gleichzeitig.

Dauer: 1-2 Minuten / Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 6 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

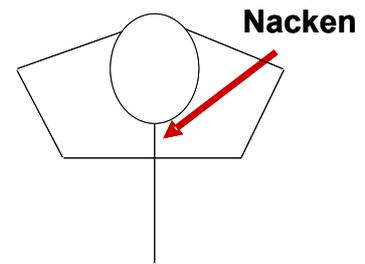
Meine Durchgänge:

Der „Kopfdrücker“

Kräftigung: Nackenmuskulatur

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf und versuchen Sie, den Kopf nach hinten zu schieben. Die Hände drücken dagegen.



Haltezeit allgemein: 20-45 Sekunden

Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 4 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

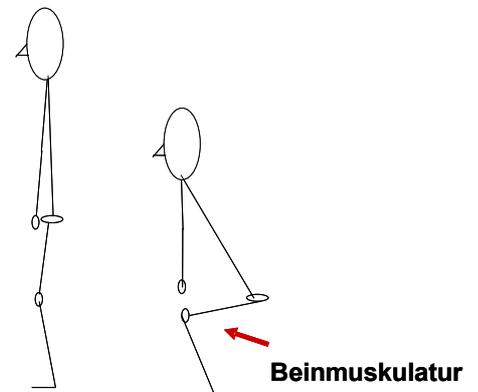
Meine Durchgänge:

„Squads“

Kräftigung: Oberschenkelmuskeln

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin. Gehen Sie in die Knie, indem Sie den Po nach hinten hinausstrecken und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Gehen Sie maximal soweit hinunter bis Ober- und Unterschenkel in einem 90° Winkel sind. Die Knie sollen hierbei über den Füßen bleiben!



Anzahl der Wiederholungen allgemein: 6-20x

Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 4 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

Meine Durchgänge:

Wadenpumpe

Kräftigung: Waden- und Schienbeinmuskulatur

Ich soll/werde diese Übung machen: ja nein

Stellen Sie die Füße im Wechsel auf die Zehenspitze und auf die Hacke. Variieren Sie das Tempo.

Anzahl der Wiederholungen allgemein: 15-20x / Durchgänge allgemein: 2-3x

Beginn nach 4 Wochen nach 12 Wochen nach 6 Monaten

Meine Haltezeit:

Meine Durchgänge: