

# Trainingsprogramm

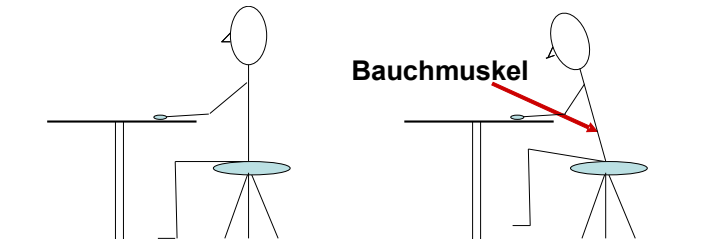
Die Übungen sollten in der Regel jeweils 15-20x ausgeführt bzw. 20-45 Sekunde gehalten werden. Nach einer kurzen Pause von etwa 45-60 Sekunden sollte die Übung ein 2. Mal wiederholt werden. Während der Übungen immer ruhig weiter atmen und vor allem... lächeln!

## „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**

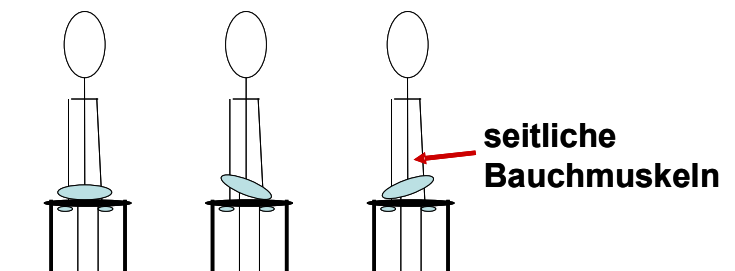
	Beginn	nach 4 Wochen	nach 12 Wochen	nach 6 Monaten
Meine Haltezeit:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Meine Durchgänge:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## „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**

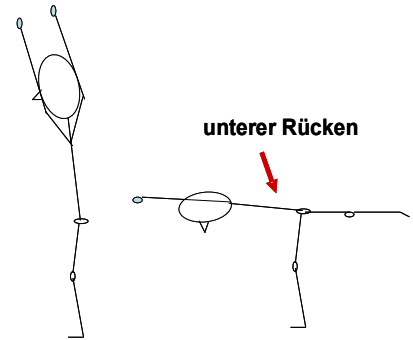
	Beginn	nach 4 Wochen	nach 12 Wochen	nach 6 Monaten
Meine Haltezeit:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Meine Durchgänge:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 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: 



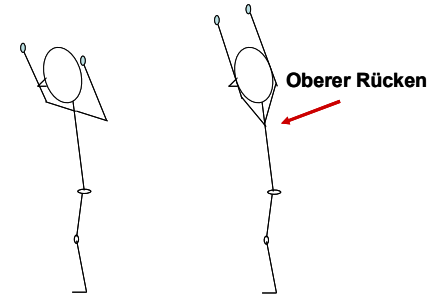
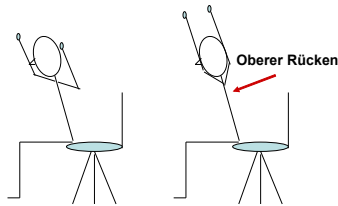


## Der „Adler“

**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: 



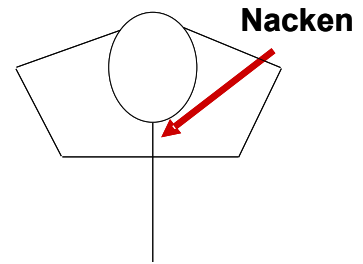


## Der „Kopfdrücker“

**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:

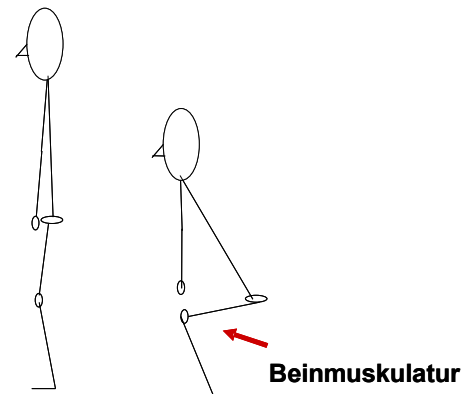
Meine Durchgänge:

## „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: