


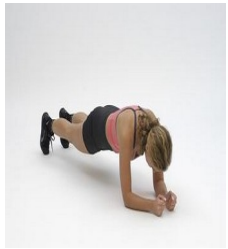


Trainingsplan

um speziell die Bauch, Beine, Po Muskulatur zu stärken und die Rückenmuskulatur zu erhalten und weiter aufzubauen

Übung:	Ausführung:	Wiederholung:
<p>1. Übung: Aufwärmen</p> 	<p>Bein- und Po Training</p> <p>Stand an der Wand - Hüfte darf nicht auf Kniehöhe liegen - die Knie dürfen nicht über die Fußspitze ragen - die Position halten ohne Bewegung Variante: - 60 sec. Halten und statt Pause 30 sec. Auf und ab bewegen</p>	<p>60 sec halten, 30 sec. Pause</p>
<p>2. Übung:</p> 	<p>Beine, Bauch, Rumpf, Schultern, Arme</p> <p>Ausfallschritt - 15 x auf und ab bewegen - die Knie dürfen während der Übung nicht in die Streckung geführt werden - die Arme bewegen sich seitlich nach oben wenn die Knie nach unten gehen</p>  <p>- verstärktes Training durch Wasserflaschen oder Hanteln in den Händen und 2 sec. Halten</p>	<p>3x 15 pro Seite</p>
<p>3. Übung:</p> 	<p>Bauch:</p> <p>Unterarmstütz (Plank) - die Schulter befindet sich direkt über dem Ellbogengelenk - ein Bein für 15 sec anheben, dann das andere Bein für 15 sec. anheben</p> <p>Variante: 30 x vor und zurück bewegen</p>	<p>3x30 sec. halten</p>

<p>4. Übung:</p> 	<p>Bauch, Po, unterer Rücken</p> <p>Unterarmstütz</p> <ul style="list-style-type: none"> - jedes Bein für ca. 2 sec, halten - Fußspitze locker lassen, damit man den Rücken nicht belastet - Schulter befindet sich über dem Ellbogengelenk - Hüfte auf Höhe der Schulter 	<p>15x pro Seite, insgesamt 3x</p>
<p>5. Übung:</p> 	<p>Bauch, Taille</p> <p>Russian Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> - Füße leicht anheben und Beine überkreuzen - Redondoball oder Wasserflaschen in der Hand und diese auf die linke und dann rechte Körperseite wechseln 	<p>3x30</p>
<p>6. Übung:</p> 	<p>Taille, Hüfte, Schulter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulter befindet sich direkt über dem Ellbogengelenk - Hüfte und Schultergelenk befindet sich auf gleicher Höhe 	<p>3x 30 sec. pro Seite halten</p>
<p>7. Übung:</p> 	<p>Rücken</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Ellbogen nach oben in Höhe Schulterblatt führen - nicht in die Streckung bewegen - Anstelle der Hanteln gehen auch Wasserflasche 	<p>3x 8-12</p>
<p>8. Übung:</p> 	<p>Arme, Rücken</p> <p>Stuhlkante, Bettkante oder Sofakante</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Ellbogen zeigen nach hinten und sind gebeugt - die Schulterblätter sind zusammengezogen 	<p>3x 30 sec, halten</p> <p>Variante: 30 x bewegen</p>

	Variante: - auf und ab bewegen - nicht strecken	
--	---	--