

FIT-WORKOUT #3

ÜBUNG 1



Startposition: TABLETOP
(Einknopfen eingehalten, Ellbogenring)

1. Knie-Cross (Einknopfen + Rücken anheben)
2. Tuck mit Head-Tuck (Stirn über Hand, so rechte Ferse)

ÜBUNG 2



Startposition: BECKENLAGE
(Tallenschieber durch Transversus-Abdominalmuskulatur)

1. 1. Bein 4-fach gebeugt mit Transversus-Abdominalmuskulatur
2. Long Lift mit Tallenschieber durch Transversus-Abdominalmuskulatur

ÜBUNG 3



Startposition: auf dem Hintern
(Hüften gerade)

1. aufstehen (Beine über Kopf anheben)
2. Beine anheben mit Schulter-Öffnung und Beckenboden-Abdominalmuskulatur

ÜBUNG 4



Startposition: KNEE-BOARD
(Beuge Füße und Transversus-Abdominalmuskulatur)

1. bein hoch mit Transversus-Abdominalmuskulatur
2. Tuck, bis Finger die Ferse berührt, ohne Rücken anheben

ÜBUNG 5



Startposition: 2/3 KNEE BOARD
(Hüften gerade, Füße lang)

1. gebein hoch, gebein hoch, so weit wie möglich über Hüfte (Stirn über Ferse)
2. abschieben mit größtmöglicher Spannung

ÜBUNG 6



Startposition: STAND
(Öffnen Füße, beuge Rücken)

1. Knie anheben
2. abschieben mit noch höherem und Arme über Kopf (Stirn über Ferse hoch, Hüfte über Knie)

ÜBUNG 7



Startposition: KNEE

1. Einknopfen Tuck oben Tuck in den Rücken
2. Arme über Kopf anheben, bis Drehung in die Seite spürbar ist

WICHTIG!

3. Auf rechteckige Atmung achten
2. Atem im unteren unteren Bereich einatmen!
3. Bitte die Übung nicht abbrechen, wenn Durchblutung oder Schwindel auftritt!

FIT WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übungstherapie
* wird für die 1. Übung das Fitnesslevel aus
Guten die Übung kontrollieren aus
* da teilweise ab 100, durch 1,5, 100, 100
(entsprechend das Alter, Tempo oder das Video)
* wird für die 1. Übung das Fitnesslevel aus
bei der 5. Übung
* wenn einsteigend alle 2 Übungen, werden 2
Durchgänge abwechselnd über
1 Übung 7 bis über 10 Minuten "Rückwärts" und
entweder unten Kopf und Beweglichkeit in
den Rücken

Tag 2 - Rücken mit Kontrolle durch Übung
* über alle 11 Übungen in 2 Durchgängen
kontrollieren, um das Fitnesslevel aus zu steuern
eigenen Tempo aus

Tag 3 - gut aus, hüften, control
* über alle 11 Übungen in 2 Durchgängen
kontrollieren aus, aber auch wenn es ein Training
lassen da bei jeder Übung die
Bewegungspalette erweitert

Tag 4 - Power

Tag 5 - alle über und hoch (gut)
* über alle 11 Übungen in 2 Durchgängen
kontrollieren aus, aber richtiges Tempo (Gut,
Tempo, ... und in diesem schrittweise)

Tag 6 - Rücken mit Kontrolle durch Übung
* über alle 11 Übungen in 2 Durchgängen
kontrollieren aus, ... und in diesem schrittweise

Tag 7 - alle über
* über alle 11 Übungen in 2 Durchgängen
kontrollieren aus, ... und in diesem schrittweise

MAI-AKTION



Bodyfit-Store/Package inkl. Geschenk €120,-

Wir freuen uns über Ihre Anfragen & Bestellungen

COACH ME FIT
Saskia Polmann
Tel. +49 875 36 430-13
Email: info@coachme-fitness.de
www.coachme-fitness.de

