FIT-WORKOUT #4

ÜBUNG 1

Komposition: [illegible]
[Überkörper angehoben, Hüfte gerollt]

1. Doppel-Crunch Hüfte zu Knie
2. Beine strecken mit Trennung zur Abkühlung
[siehe Hüftkreise]

ÜBUNG 2

Komposition: [illegible]
[Hüfte zur Seite drehen, Beine zu schieben]

1. obere Bein heben 3x
2. beide Beine strecken mit Grätschsprung und Trennung zur Abkühlung

ÜBUNG 3

Komposition: [illegible]
[Beine in 90 Grad Winkel]

1. Schwabbelbauch mit ein-/drehe Pulsaktion zu rechter/Knie, dann Bein strecken
2. Schwabbelbauch halten

ÜBUNG 4

Komposition: [illegible]
[zur Entlastung: Gelenk-sanfte Beine]

1. Rückenstreckung mit gemeinen Flächen
2. Streckungsgrad gelingt mit Hüftbeine und Trennung zur Abkühlung

ÜBUNG 5

Komposition: [illegible]
[Pulsen zur Hüfte Seite, Fuchs-Berg]

1. Zeter zur Hüftgelenkpunkt zusammenziehen
2. Hüfte Gelenk mit Hände für eine Hüfte entdeckt

ÜBUNG 6

Komposition: [illegible]
[Kniebeugen, Hüfte überstreckt gelegt]

1. Zuschlaufeh. Liegestütz-Position
2. Zuschlaufeh. Kniebeugen mit Zeter hoher Hüfte Körper hüfte als Chiner

ÜBUNG 7

Komposition: [illegible]

1. Hand [Überkörper aufrecht, Knie zusammen]
2. Knie nach hinten ziehen, bis Dehnung im Bereich Oberschenkelhinten, Hüfte zu spüren ist

HINWEIS:
1. Auf regelmäßige Atmung achten!
2. Immer im schmerzfreien Bereich trainieren!
3. Hüfte die Übungsfolge abbrechen, wenn Unwohlsein oder Schwindel auftritt!

FIT WORKOUT – ABLAUF

Tag 1 • Übungsüberwindung
* wähle für die 1. Übung eine Fitnessdauer und führe die Übung kurzes Bier aus
* Gönne dir ca. 30 Sek., dann 15 Sek. Pause (verwende dazu einen Timer oder den Video)
* wähle für die 2. Übung eine Fitnessdauer usw. bis zur 6. Übung
* diese nächstfolgende 6 Übungen, welche 2 Durchläufe ausführen sind
* Übung 7 ist eine tägliche "Bonus für Fitness" und verbessert eure Kraft und Beweglichkeit an einer Hüfte!

Tag 2 • Pulsen auf kurzeste Ausführung!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen kurzes Bier in deiner Fitnessdauer und in deinem eigenen Tempo aus

Tag 3 • gelenk-sanfter!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen kurzes Bier aus, diese wechselnd in den Training, keine einzelnen Übung die Bewegungsamplitude vergrößern

Tag 4 • Pause

Tag 5 • Ein Tag und halb fertig!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen kurzes Bier aus, diese steigern Bewegungsgröße. Tempo mit ... mach's die etwas schneller!

Tag 6 • Pulsen auf perfekte Technik!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen kurzes Bier aus ... mach's die noch mehr schneller!

Tag 7 • Zeit für Vollgas!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen kurzes Bier aus ... mach's die richtig super schnell!

HAI-AKTION

Body Kickers Paketpreis inkl. Versand: 47,00€*

Viel Spaß beim Ausprobieren & Trainieren

COACH ME FIT
Sabine Hellmann
Tel. +43 676 30 280 14
Email: office@coachmefit.at
www.coachmefit.at

Coach me Fit
Fitness & Gesundheit