FIT-WORKOUT #5

ÜBUNG 1

Startposition: [illegible]
(Oberkörper gebeugt, Hüftgelenk/Knie gebeugt)

1. Pull Crunch (Oberkörper + Beine anheben)
2. Beine/Arme mit Zeitlupe strecken und Transversus-Aktivierung

ÜBUNG 2

Startposition: [illegible]
(Hüftgelenk/Knie leicht gebeugt, Arme/Beine ruhen)

1. Diagonal-Crunch (Arme/Hüftgelenk zu entfernter Knie)
2. Brustkorb-Öffnung mit Blick zum Horizont

ÜBUNG 3

Startposition: [illegible] mit Beinen in Tischlage/Position
(Knie gebeugt, Arme/Beine/Becken/Kopf ruhig)

1. roll down (Beine/Arme in Tischlage/Position)
2. Becken/Arme/Brustkorb-Öffnung und Seitlichmuskel-Aktivierung (Knie gebeugt ruhig)

ÜBUNG 4

Startposition: [illegible] Position
(Arme/Beine gestreckt, Hüftgelenk/Knie leicht gebeugt)

1. push-back Plattung Fersenaufs
2. push-front mit Hüftgelenk/Knie mit Hüftgelenk zusammenziehen

ÜBUNG 5

Startposition: [illegible]
(Transversus-Aktivierung, Hüftgelenk/Knie leicht gebeugt)

1. Beinspreizübung mit Oberkörper-Tuck
2. Beinspreizübung mit Arm-Strecken (gleichzeitige Atmung)

ÜBUNG 6

Startposition: [illegible]
(Hüftgelenk/Knie gebeugt, Hüftgelenk/Knie leicht gebeugt)

1. [illegible] mit Arm- und Brustkorb-Öffnung
2. Spinal-Squat (Kniebeuge mit Knie/Beine bis die Arme/Beine berühren (Hüftgelenk/Knie gebeugt)

ÜBUNG 7

Startposition: [illegible] mit Ausfall

1. Ausfall mit langem Arm
2. Hüftgelenk/Knie [illegible] Beine einer Richtung (Transversus-Aktivierung, Hüftgelenk/Knie gebeugt ruhig)

HINWEIS:
1. Auf regelmäßige Atmung achten!
2. Immer in schmerzfreier Bewegung trainieren!
3. Führe die Übung sofort abbrechen, wenn Unwohlsein oder Schwindel auftritt!

FIT WORKOUT – ABLAUF

Tag 1 – Übungen kennenlernen
* wähle für die 1. Übung eine Fitnessdauer und führe die Übung korrekt durch.
* [illegible] 30 Sek., dann 15 Sek. Pause (orientiere dich an einem Timer oder dem Video)
* wähle für die 2. Übung eine Fitnessdauer und führe sie aus 6. Übung
* [illegible] die 6 Übungen, sowie 2 Durchläufe absolviert sind
* Übung 7 ist eine tägliche "Pause für Fitnesse" und verbessert eine Kraft und Beweglichkeit an einer Körperstelle

Tag 2 – Pause auf korrekte Ausführung!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen korrekt durch und in deinem Fitnessdauer und in deinem eigenen Tempo aus.

Tag 3 – [illegible] Pause, [illegible]
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen korrekt durch, aber mit einer der das Training [illegible] Übung die Bewegungsamplitude vergrößern!

Tag 4 – Pause

Tag 5 – [illegible] und [illegible]
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen korrekt durch, aber mit einer Bewegungsgröße, Tempo mit, ... mach's dir etwas schwerer!

Tag 6 – Pause auf perfekte Technik!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchläufen korrekt durch, ... mach's dir noch etwas schwerer!

Tag 7 – [illegible]!
* führe alle 6 Übungen in 3 Durchläufen korrekt durch, ... mach's dir richtig super schwer!

HAI-ACTION

Body/Fit/Diet-Package incl. Gutschein: 47,00€

Online Info, Anzeigen & Termine

COACH ME FIT
Sabine Pichmann
Tel. +43 676 [illegible]
Email: [illegible]
www.coachmefit.at

Coach Me Fit