FIT-WORKOUT #6

ÜBUNG 1

Startposition: TABLETOP
[Oberkörper angehoben, Blick zur Decke]

1. Twist: OL [mehrere Übungen wechseln Seite]
2. Schwer mit Trainerunterstützung
[siehe Hinweise]

ÜBUNG 2

Startposition: Übungen SEITLICH
[Übungen unter Gelenke]

1. Ja Leg Lift mit Trainerunterstützung
2. Rolling Hamstrings mit Trainerunterstützung
[Unterseite gerollt]

ÜBUNG 3

Startposition: aufrechter SITZ
[Körper gerade, Brustkorb geöffnet]

1. Hip Twist mehrfach [Blick in die andere Richtung]
2. Beine strecken [Körper gerade, Brustkorb weit geöffnet]

ÜBUNG 4

Startposition: ZEHENSPITZE
[Hüfte über vorderem Fuß]

1. Übungen Tendenzen Rücken
2. Twist [Finger zum Himmel und Fuß Richtung Rücken]

ÜBUNG 5

Startposition: RÜCKLAGE
[Fersen gestreckt, Knie lang]

1. Fersen Leben Richtung Himmel
2. Oberkörper heben mit Trainerunterstützung [Übungen Rücken]

ÜBUNG 6

Startposition: ZEHENSPITZE
[Fersen gerade, Hüfte über Knie]

1. Leg Lift mit Fersen zum Himmel
2. Inner Thigh mit Hilfe heben und Trainerunterstützung

ÜBUNG 7

Startposition: TÄLLER
[Knie Hüfte zur Fuß]

1. Oberkörper zur Seite, Ausdehnung in der Brustkorbseite zu spüren bis
2. Hier Arm Fuß, Ausdehnung Brustkorbseite zu spüren bis

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

FIT WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übungsbeginn
* wähle für die 1. Übung eine Fitnessdevise und führe die Übung kontrolliert aus
* [zu trainieren: 20 Sek., dann 10 Sek. Pause, trainiere diese eigene Zeit oder das Video]
* wähle für die 2. Übung eine Fitnessdevise bis zur 6. Übung
* [dann wiederhole alle 6 Übungen, wobei 2 Durchgänge absolviert sind
* Übung 7 ist eine tägliche "Bonus Übung" um Ausdauer, eigene Kraft und Beweglichkeit zu steigern Bitte auf

Tag 2 - Pause, aufkommende Ausführung!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchgängen kontrolliert in eigener Fitnessdevise und in deinem eigenen Tempo aus

Tag 3 - gelenk Übung, wichtig!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchgängen kontrolliert aus, dann wiederholen die das Training, führe zusätzlich Übung die Bewegungsmöglichkeit ergänzen!

Tag 4 - Pause

Tag 5 - Mit Tempo und hohe Speed!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchgängen kontrolliert aus, dann steigern Bewegungsgriffe. Tempo mit ... mach's die etwas schneller!

Tag 6 - Pause, auf gerechte Technik!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchgängen kontrolliert aus ... mach's die technisch schneller!

Tag 7 - Zeit für Vollgas!
* führe alle 6 Übungen in 2 Durchgängen kontrolliert aus ... mach's die richtig super schnell!

Geschenk-Gutscheine

Ideenreiche Angebote & Trends

KONTAKT
Sabine Pfeiffer
Tel. +43 676 [illegible]
Email: office@[illegible]
www.coachmefit.at

Coach Me Fit