



Fit in jedem Alter!

Unsere Trainerin Mariola empfiehlt:

“Trainiere den ganzen Körper, nicht nur einzelne Muskeln.“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Mariola
jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr telefonisch
im GESundFIT unter **040 – 63 64 72 35**
in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Übung 1: Gerader Crunch



Beanspruchte Muskeln:

Gerader Bauchmuskel

Ausführung:

Begeben Sie sich in die **Rückenlage** und **stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auf**. **Heben Sie den oberen Rücken und die Schultern an** und führen Sie die gestreckten Arme zwischen den Beinen nach vorn.

Halten Sie die Endposition 2 bis 3 Sekunden und **atmen Sie gleichmäßig weiter**.

Kopfposition: zwischen Kinn und Brustbein sollte eine Faust passen.

Durchgang mit 8 bis 10 Wiederholungen: 3 Sätze x 10 Wiederholungen



Übung 2: Seitencrunch



Beanspruchte Muskeln:

Schräge Bauchmuskeln (innerer schräger Bauchmuskel und äußerer schräger Bauchmuskel)

Ausführung:

Seitliche Stütze mit angewinkelten Beinen: **Ellenbogen unter der Schulter** aufgestellt, **langer Nacken** und Hals, **Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule** und geradeaus gerichtet. Ziehen Sie Ihre **gebeugten Beine mit der Ausatmung in Richtung Bauch**. Strecken Sie anschließend die Beine **langsam und kontrolliert** aus ohne sie abzulegen. Halten Sie die Endposition 2 bis 3 Sekunden und **atmen Sie gleichmäßig weiter**. **Beugen und strecken Sie die Beine nun langsam und kontrolliert im Wechsel**. Nach 8-10 Wiederholungen **wechseln Sie die Seite**.

Durchgang mit 8 bis 10 Wiederholungen: 3 Sätze x 10 Wiederholungen



Übung 3:

Diagonale im Vierfüßlerstand

Beanspruchte Muskeln:

Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur, die den Rumpf während der Laufbewegung stabilisiert.

Ausführung:

Ziehen Sie das **linke Knie und den rechten Ellenbogen gleichzeitig** unter dem Bauch zusammen. Halten Sie den **Rücken dabei so gerade wie möglich** und stabilisieren Sie die Bewegung mit Ihrer aktiven Bauchmuskulatur.

Halten Sie die Position für zwei bis drei Sekunden, **lassen Sie den Atmen gleichmäßig weiter fließen** und kommen Sie dann zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung **15-mal** und **wechseln Sie dann die Seite**.

Durchgang mit 10 bis 15 Wiederholungen: 3 Sätze x 15 Wiederholungen

