

Trainingsplan Bauch

Der Trainingsplan ist konzipiert für ein Training der Bauchmuskulatur, mit Hilfsmittel aus der eigenen Wohnung. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und im Anhang mit Bildern erklärt. Der Trainingsplan kann durch Veränderung des Umfangs angepasst werden. Beginne erst einmal mit dem Umfang 1.0. Hast du diesen gemeistert wage dich an den Umfang 2.0 usw... Am besten liest du dir den Plan einmal komplett durch, sodass du während des Trainings die Struktur nicht verlierst.

UMFANG:

1.0	Übungsdauer: 30 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 15 Sekunden
2.0	Übungsdauer: 40 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 20 Sekunden
3.0	Übungsdauer: 50 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 25 Sekunden

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – UPs ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

7 Übungen + 3 Übungen zur Dehnung der Muskulatur:

1. Knie zu Ellenbogen diagonal



- halte Spannung in der Körpermitte

2. Stützsprünge



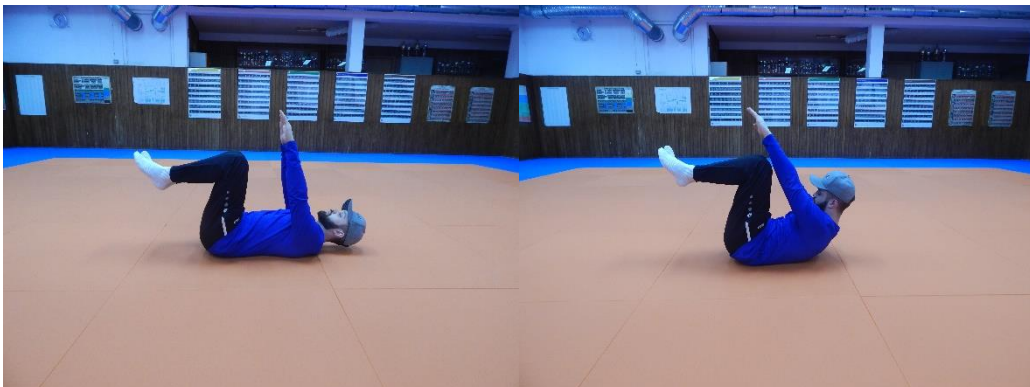
- halte deinen Körper in einer Linie

3. Grätschsprung im Stütz



- halte dein Becken gerade

4. Crunches



- mache kontrollierte Bewegungen

5. Beinheben



- hebe dein Becken am Ende der Bewegung an

6. Klappmesser



- arbeite ohne Schwung

7. Fahrrad fahren diagonal



- Führe die Bewegung kontrolliert und langsam aus

Du hast dein Workout geschafft! Beginne jetzt mit den Dehnübungen, die deinen Körper regenerieren lassen und die Beweglichkeit fördern.

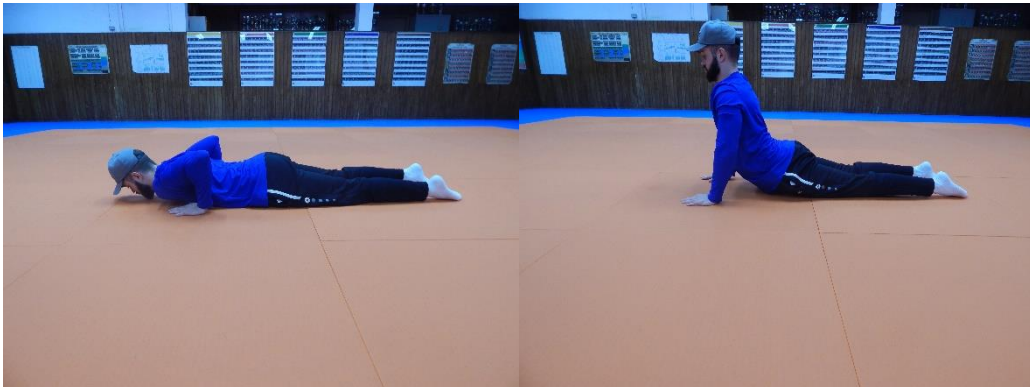
Dehnübungen

Ziel der Dehnübungen ist es, die regenerativen Prozesse im Körper zu beginnen. Die Herz-Kreislauf-Aktivität beginnt zu sinken, die Durchblutung der Muskulatur, ebenso die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert und dient somit zur psychischen Entspannung.

Führe die Übungen langsam durch und atme kontrolliert ein und aus.

Halte eine Übung jeweils 40 Sekunden und wiederhole dies am besten 4-mal.

1. Cobra



2. Dehnung Bauchdecke



3. Seitliche Bauchmuskulatur

