

Bauch Beine Po

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Bauch Beine Po

Das Ziel des Trainingsplans ist die Kräftigung und die Straffung der Bein-, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur. Eine gestärkte Muskulatur festigt das Bindegewebe und kann sich positiv auf kleine Fettanlagerungen auswirken. In Kombination mit dem Bauch-Beine-Po Kurs ergibt sich ein effektives Training, das für Jedermann geeignet ist.

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Das Aufwärmen steigert die Effektivität des Trainings, da durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zusätzlich verringert sich dadurch auch das Verletzungsrisiko.

2. Klassisches Satztraining 3-Satz-Training mit 12 Wiederholungen

Bei dem klassischen 3-Satz-Training werden drei Sätze hintereinander mit dem gleichen Gewicht durchgeführt. Pro Satz sollten Sie 12 Wiederholungen machen. Zwischen den Sätzen sollten Sie jeweils 1 bis 2 Minuten Pause machen. Die letzten Wiederholungen des dritten Satzes sollten gerade so bewältigt werden können.

3. Cool-Down (Abkühlen) 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Durch ein "Abkühltraining" nach dem Gerätetraining unterstützt man die Regeneration und damit den Aufbau der Muskulatur.

Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Zwischen den Sätzen je 1 bis 2 Minuten Pause machen.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass die Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.

- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

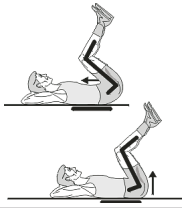
- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

www.fit-premium.de • www.fit-basic.de



Bauch Beine Po

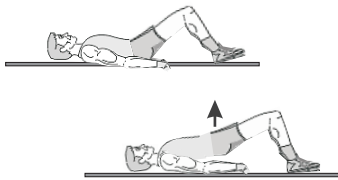
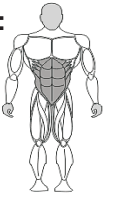


Übung: Reverse Crunches

Ausgangsposition: - Rückenlage
- Hände am Nacken
- Beine Richtung Decke strecken

Ausführung: - Hüfte anheben (ohne Schwung)
- Knie Richtung Brust ziehen

Muskelgruppe:
Bauch

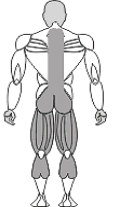


Übung: Beckenlift

Ausgangsposition: - Rückenlage auf der Matte
- Beine angewinkelt aufstellen
- Arme neben der Hüfte

Ausführung: - langsam das Becken anheben (Wirbel für Wirbel)
- Becken 10 sek oben halten

Muskelgruppe:
Rücken



19



Übung: Abduktoren

Ausgangsposition: - Füße auf die Metallstangen stellen
- Knie an Polster, Fußspitzen ranziehen

Ausführung: - Beine weit öffnen
- langsam wieder zurück führen

Muskelgruppe:
Beine

Gewicht kg



18



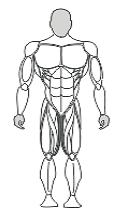
Übung: Adduktoren

Ausgangsposition: - Füße auf die Metallstangen stellen
- Knie an Polster, Fußspitzen ranziehen

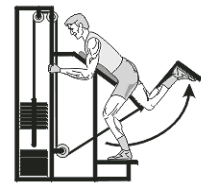
Ausführung: - Beine zusammenführen
- langsam wieder öffnen
- nicht zu weit öffnen

Muskelgruppe:
Beine

Gewicht kg



20



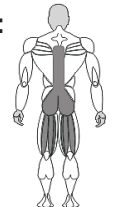
Übung: Gesäßmaschine

Ausgangsposition: - Füße auf die Metallstangen stellen
- Knie an Polster, Fußspitzen ranziehen

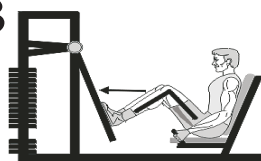
Ausführung: - Beine zusammenführen
- langsam wieder öffnen
- nicht zu weit öffnen

Muskelgruppe:
Gesäß

Gewicht kg



3



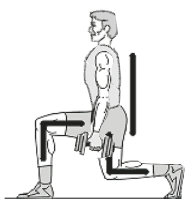
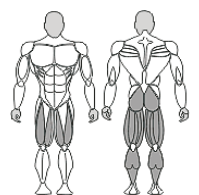
Übung: Beinpresse

Ausgangsposition: - Sitzend, Knie 90°
- Füße parallel & schulterbreit aufsetzen

Ausführung: - Sitz langsam wegdrücken
- Knie bleiben leicht angewinkelt!

Muskelgruppe:
Beine

Gewicht kg



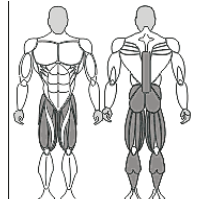
Übung: Ausfallschritte mit Kurzhantel

Ausgangsposition: - Weite Schrittstellung
- Kurzhanteln neben dem Körper halten

Ausführung: - Langsam in die Knie gehen
- vorderes Knie hinter der Fußspitze!

Muskelgruppe:
Beine

Gewicht kg



Übung: Individuelle Übung

Muskelgruppe:

Gewicht kg