

Warm Up: langsames Treppensteigen, Seilspringen, Hampelmann → in der nächsten Woche folgen nähere Beschreibungen!

Belastungssteuerung: abhängig vom Trainingszustand. Bei korrekter Ausführung die Position zwischen einer halben bis zwei Minuten halten oder 8-30 Wiederholungen je Übung durchführen. Jede Übung mindestens zwei bis vier Sätze ausführen. Für Fragen und individuelle Anliegen stehen euch die Trainer unter der Emailadresse trainer@aktiv-vital-zentrum.de weiterhin zur Verfügung!

4-Wochen-Challenge: Mach die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche! In der vierten Woche stellen wir Euch neue Übungen vor!

	Schwimmer	Liegestütz	Beinheben
Start			
Geübt			
Fit			
Wichtige Hinweise	<p>Training für: Vorwiegend wirbelsäulenaufrichtende Rückenmuskulatur, zusätzlich hinterer Anteil des Schultergürtels und Gesäßmuskulatur</p> <p>Durchführung: In Bauchlage den Oberkörper aus der Rückenmuskulatur anheben bis möglichst Schulter und Brust den Boden verlassen. Schulterblätter zusammenziehen und den Körper von Kopf bis Fuß in einer Linie halten.</p> <p>ACHTUNG: Die Nase zeigt zum Boden und das Kinn geht zur Brust → der Nacken ist lang Bei Rückenbeschwerden das Becken vorher aufrichten und die Brust nur knapp über dem Boden halten.</p>	<p>Training für: Brust- und vordere Schultermuskulatur, Armstrecker und rumpfstabilisierende Bauchmuskeln</p> <p>Durchführung: In Bauchlage die Hände auf Brusthöhe seitlich vom Körper in den Boden stemmen und auf die hüftbreit entfernten Fußspitzen stellen. Der Körper wird von Kopf bis Fuß in einer Linie stabilisiert. Beim Hochdrücken die Arme ganz leicht gebeugt lassen. Bis 90° Armwinkel absenken.</p> <p>ACHTUNG: Übermäßige Hohlkreuzbildung vermeiden und stetig kontrollieren. Die Schulterblätter zum Gesäß runter ziehen und die Schultern von den Ohren fernhalten. Arme eng am Körper → mehr Armstrecker Arme weit entfernt vom Körper → mehr Brust</p>	<p>Training für: Beckenaufrichtende Bauchmuskulatur und Hüftbeuger</p> <p>Durchführung: In Rückenlage die Beine anheben und in einer Position über dem Boden halten, in der das Becken aufgerichtet bleiben und die Ausprägung des Hohlkreuzes gering gehalten werden kann. → Stetig kontrollieren!</p> <p>ACHTUNG: Beckenkippen nach vorne durch Einziehen des Bauchnabels verhindern. Schultern auf den Boden drücken. Bei Rückenbeschwerden die Beine höher halten und/oder stärker anwinkeln.</p>