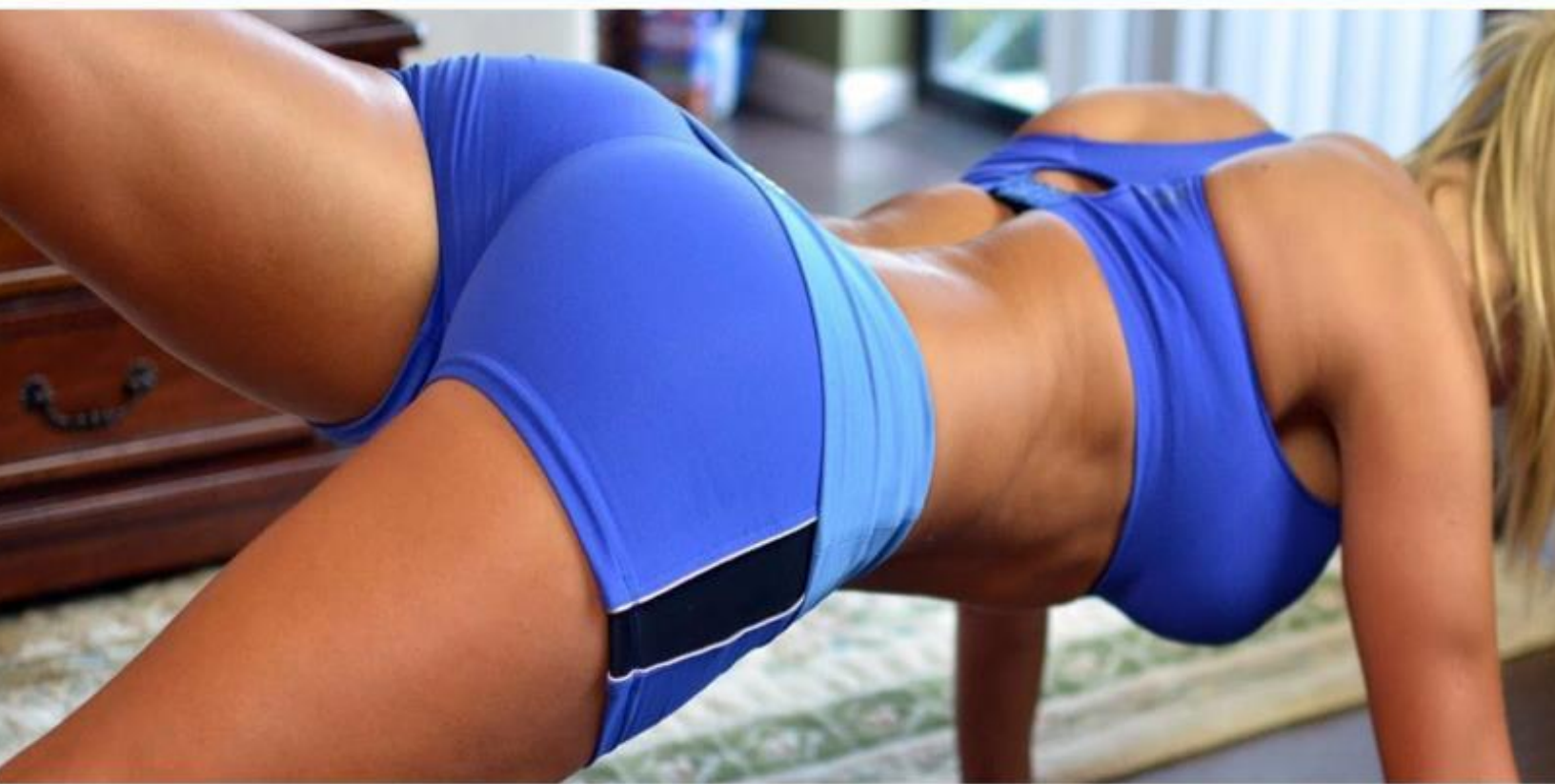


FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

MOBILITÄTS LÖSUNG



TRAININGS - ANLEITUNG

ANDREW RAPOSO, CPT

Inhaltsverzeichnis

Bird Dog	6
Box Plank	7
Forward Leg Swings	8
Glute Bridges	9
Half Kneeling T-Spine Rotation	10
Hardstyle Plank	11
Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation	12
Lateral Leg Swings	13
Quadruped T-Spine Rotation	14
Saw Plank	15
Seated T-Spine Stretch	16
Shoulder Sweep	17
Single Leg Hip Lift	18
Squat With Prying	19
Tactile Frog	20
Wall Angels	21
Wall Bug	22
Worlds Greatest Stretch	22

Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung mit den Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umzusetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Willkommen

In dieser Trainings-Anleitung werden Sie lernen, wie Sie jede Übung der Mobilitäts-Lösung aus dem 4-Wochen-Plan durchführen und dadurch Ihre Beweglichkeit steigern. Schauen Sie sich bitte sorgfältig die Anweisungen an, um jede Übung richtig und sicher durchzuführen.

Tipps vor dem Start:

- Stellen Sie bei der Durchführung dieser Übungen für mehr Beweglichkeit sicher, dass Sie bis zu Ihrer Spannungsgrenze gehen, NICHT bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Lassen Sie sich bei der Durchführung Zeit. Sollte eine Übung dabei sein, die Sie nicht ausführen können, machen Sie mit der nächsten Übung weiter und wiederholen Sie die bestimmte Übung, wenn Ihr Körper sich an diese Bewegungen gewöhnt hat.
- Führen Sie diese Übungen 3-mal in der Woche durch.
- Nachdem Sie dieses Programm absolviert haben, fangen Sie ruhig wieder von vorne an, um Ihre Beweglichkeit zu verbessern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen und achten Sie vor allem darauf, dass Sie sich in einer warmen Umgebung befinden, wenn Sie die Übungen durchführen.

Wie Sie dieses Training in Ihr bestehendes Trainingsprogramm integrieren

Es gibt einige Möglichkeiten, wie Sie dieses Beweglichkeitstraining in Ihr Trainingsprogramm integrieren können. Sie können die Übungen vor Ihrem eigentlichen Training durchführen und somit als Aufwärmübungen nutzen. Sie können die Übungen auch als Dehnungsübungen nach der Trainingseinheit nutzen. Eine weitere hervorragende Möglichkeit die Übungen zu integrieren ist es, diese Routinen an einem separaten Tag, an dem Sie kein zusätzliches Training absolvieren, auszuführen oder diese am Abend / Morgen auszuführen. Wenn Sie zum Beispiel am Abend trainieren, können Sie morgens ein Beweglichkeitstraining machen. Wenn Sie Fragen zu den Übungen haben, schicken Sie mir eine Mail an: andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de und ich werde Sie gerne beraten.

Viel Erfolg!

Ihr

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

TRAININGS-ANLEITUNG

Bird Dog

- Starten Sie in einem Vierfüßlerstand. Knie unter den Hüften und Hände unter den Schultern.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, strecken Sie den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein zur gleichen Zeit aus.
- Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan



TRAININGS-ANLEITUNG

Box Plank

- Starten Sie im Vierfüßlerstand, Knie unter den Hüften und Hände unter den Schultern.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und lassen Sie Ihre Knie auf dem Boden.
- Halten Sie die Spannung im Bauch und strecken Sie einen Arm nach vorne, ohne die Hüfte zu bewegen.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



Forward Leg Swings

- Beginnen Sie in einer stehenden Position, mit einer Hand an der Wand und die Füße zusammenstehend.
- Schwingen Sie das Bein, was weg von der Wand ist, nach hinten.
- Schwingen Sie das selbe Bein nun nach vorne.
- Wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan.
- Drehen Sie sich zur anderen Seite und führen Sie die Übung mit dem anderen Bein durch.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Rumpf gerade bleibt.



Glute Bridges

- Starten Sie auf dem Rücken liegend. Hände auf dem Boden. Beine gebeugt und Füße auf dem Boden.
- Lagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen und heben Sie Ihre Hüfte an.
- Heben Sie Ihr Gesäß so hoch wie möglich und spannen Sie die Gesäßmuskulatur an.
- Senken Sie Ihre Hüften ab und wiederholen Sie die Bewegung.



Half Kneeling T-Spine Rotation

- Beginnen Sie in einer halb knienden Position, mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Drehen Sie den gegenüberliegenden Ellbogen auf das Knie, welches aufrecht ist.
- Gehen Sie zur ursprünglichen Position zurück.
- Halten Sie während der Bewegung Ihren Oberkörper aufrecht. Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan.



Hardstyle Plank

- Beginnen Sie in einer Planke auf Ihren Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kopf und Ihre Zehen eine gerade Linie bilden, und Ihre Arme schulterbreit auseinander stehen.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln, Pobacken, Arme und Fäuste so hart wie Sie können an.
- Schieben Sie Ihre Ellbogen so weit wie Sie können Richtung Zehen.
- Halten Sie die Spannung mit den im 4-Wochen-Plan angegebene Zeit.



Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit den Füßen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Knie an die Brust und umarmen Sie es fest.
- Machen Sie mit dem gleichen Bein einen großen Schritt nach vorne.
- Drehen Sie den entgegengesetzten Arm Richtung Rücken, halten Sie dabei Ihren Arm gestreckt.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.



Lateral Leg Swings

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit beiden Händen an der Wand.
- Schwingen Sie einen Fuß, sodass sich die Beine kreuzen, die Zehen zeigen nach innen.
- Nutzen Sie den Schwung und strecken Sie das Bein in die entgegengesetzte Richtung, die Zehen zeigen nach außen.
- Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan
- Führen Sie die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.



Quadruped T-Spine Rotation

- Starten Sie in einem Vierfüßlerstand, Knie unter den Hüften und Hände unter den Schultern.
- Tun Sie eine Hand hinter den Kopf und strecken Sie Ihren Ellbogen raus.
- Bewegen Sie diesen Ellbogen nach innen zu Ihrem anderen Ellbogen.
- Schieben Sie nun diesen Ellbogen zurück, Ihre Augen schauen dabei zur Decke.
- Wiederholen Sie gemäß 4-Wochen-Plan, und führen Sie dieselbe Übung mit dem anderen Arm aus.



Saw

Plank

- Starten Sie in einer planken Position auf Ihren Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kopf und Ihre Zehen eine gerade Linie bilden und Ihre Arme schulterbreit stehen.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und strecken Sie Ihren Knöchel.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht zurück in die Planke Position.
- Wiederholen Sie diese Bewegung in einer schaukelnden Weise gemäß 4-Wochen-Plan.



TRAININGS-ANLEITUNG

Seated T-Spine Stretch

- Beginnen Sie in einer sitzenden Position, Ihre Beine sind gestreckt und Ihre Hände hinter Ihrem Kopf.
- Drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen und drehen Sie sich zur Seite.
- Nach dem Drehen biegen Sie den Ellbogen in Richtung Hüfte.
- Wiederholen Sie diese Bewegung in einer schaukelnden Weise gemäß 4-Wochen-Plan.



TRAININGS-ANLEITUNG

Shoulder Sweep

- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend mit einem Bein, welches über dem anderen gebeugt ist und die Hände über den Kopf liegend.
- Verlängern Sie den Arm auf die Seite des Beins, das oben ist.
- Schieben Sie den Arm nach unten und drehen Sie Ihre Handfläche, während Sie Ihren Ellbogen beugen, um Ihren unteren Rücken zu berühren.
- Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan



TRAININGS-ANLEITUNG

Single Leg Hip Lift

- Starten Sie auf den Boden liegend.
- Heben Sie ein Knie Richtung Brust und strecken Sie das andere Bein auf dem Boden.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihre Ferse und ziehen Sie Ihre Hüfte hoch, während Sie sich am Knie festhalten.
- Schieben Sie Ihr Gesäß nach Oben.
- Senken Sie Ihre Hüften und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan



TRAININGS-ANLEITUNG

Squat With Prying

- Machen Sie eine niedrige Position mit beiden Ellbogen zwischen den Knien.
- Drücken Sie ein Knie mit dem Ellbogen nach außen, während das andere Knie an Ort und Stelle bleibt.
- Wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan



TRAININGS-ANLEITUNG

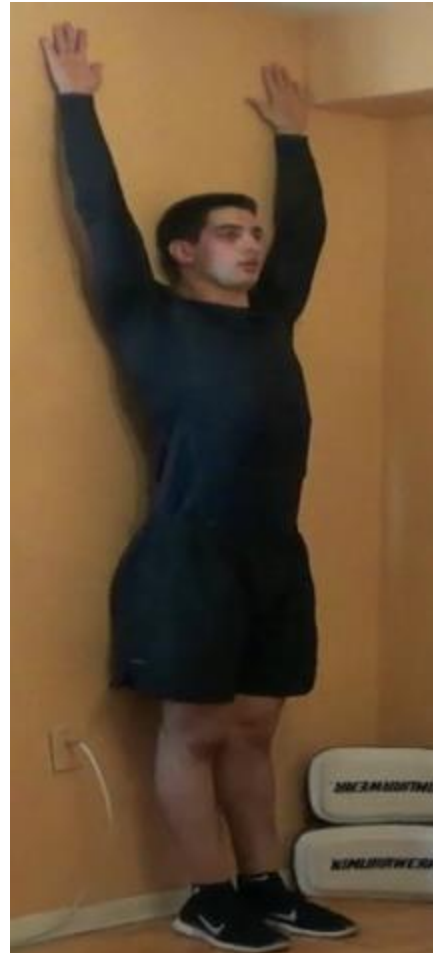
Tactile Frog

- Beginnen Sie mit den Knien und Ellbogen auf dem Boden.
- Senken Sie langsam Ihr Becken auf den Boden, spreizen Sie dabei die Knie auseinander.
- Wackeln Sie ein wenig hin und her, während sich Ihre Knie weiter spreizen.
- Wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan.



Wall Angels

- Beginnen Sie, indem Sie Ihren Hintern, Schultern und Kopf gegen eine Wand pressen.
- Heben Sie die Arme, sodass Ihre Ellbogen, Handgelenke und Fingerspitzen die Wand berühren.
- Halten Sie all diese Punkte in Kontakt mit der Wand, schieben Sie Ihre Hände über den Kopf und richten Sie die Ellbogen aus.
- Bringen Sie sie in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan.



TRAININGS-ANLEITUNG

Wall Bug

- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend, mit den Hüften und Knien in einem 90-Grad-Winkel gebogen. Hände sind dabei hinter Ihnen gegen die Wand gedrückt.
- Drücken Sie Ihren unteren Rücken in den Boden, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln und drücken Sie Ihre Hände an die Wand.
- Strecken Sie langsam ein Bein nach vorne, um die Ferse auf den Boden zu bringen und heben Sie das Bein in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr unterer Rücken in ständigem Kontakt mit dem Boden ist und die Bauchmuskeln immer angespannt sind.



Worlds Greatest Stretch

- Starten Sie in einer Push-up-Position.
- Bringen Sie einen Fuß auf die Außenseite Ihrer Hand.
- Mit dem Arm, der neben dem Fuß ist, drücken Sie den Ellbogen Richtung Boden.
- Drehen Sie diesen Arm in Richtung Decke, richten Sie Ihren Ellbogen aus.
- Wiederholen Sie die Übung gemäß 4-Wochen-Plan und fahren Sie mit der anderen Seite fort.

