

**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](mailto: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!

	Unterarmstütz	Beckenheben	Kniebeugen
Start			
Geübt			
Fit			
Wichtige Hinweise	<p><b>Training für:</b> Muskeln der Körpervorderseite, besonders die rumpfstabilisierenden Bauchmuskeln.</p> <p><b>Durchführung:</b> In Bauchlage auf die Unterarme und Fußspitzen/Oberschenkel stützen. Die Ellenbogen befinden sich direkt unter der Schulter. Das Becken wird angehoben bis unser Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet und in dieser Position gehalten.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Bauch einziehen und Körperspannung halten. Ein Beckenkippen nach vorne und eine übermäßige Hohlkreuzbildung vermeiden!</p>	<p><b>Training für:</b> Muskeln der Körperrückseite, Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseite stehen im Vordergrund</p> <p><b>Durchführung:</b> In Rückenlage die Beine/ein Bein ca. im 90° Winkel hüftbreit aufstellen und die Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Das Becken anheben bis es sich zwischen Knie und Schulter befindet. Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen, um die Position zu halten.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Beckenabsinken verhindern und stetig kontrollieren. Das Körpergewicht auf den gesamten Fuß gleichmäßig verteilen. Die Schultern auf den Boden drücken.</p>	<p><b>Training für:</b> Beinmuskulatur, vorwiegend die Oberschenkelvorderseite</p> <p><b>Durchführung:</b> Hüftbreiter bis schulterbreiter Stand. Fußspitze, Knie und Hüfte bilden eine Linie. Das Gewicht ist auf dem ganzen Fuß gleichmäßig verteilt. Die Knie beugen und das Gesäß bei möglichst aufrechtem Oberkörper bis ca. 90° Richtung Boden absenken.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Beim Aufrichten bleiben die Knie leicht gebeugt. Oberkörper möglichst im 45° Winkel halten. Bauch einziehen und Knie über den Füßen halten</p>