

**Warm Up:** siehe HOME-WORKOUT-Übungen zum Thema Ausdauertraining und Warm Up.

**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:** Die ersten 4 Wochen sind um, hier kommen neue Varianten! Mach die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche!

	Seitstütz	Enger Liegestütz	Bauch
Start			
Geübt			
Fit			
Wichtige Hinweise	<p><b>Training für:</b> Vorwiegend rumpfstabilisierende seitliche Bauchmuskeln.</p> <p><b>Durchführung:</b> In Seitlage auf den Unterarm und Oberschenkel (Beine 90° anwinkeln) oder Fuß stützen. Der Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Das Becken seitlich anheben, bis der Körper von Schulter bis Oberschenkel/Fuß eine Linie bildet und die Position halten. Zur Steigerung zusätzlich das obere Bein anheben, ohne das Becken abzusenken.</p> <p><b>Tipps:</b> Bauch einziehen und Körperspannung halten. Der Kopf guckt nach vorne und die Hüfte bleibt gestreckt. Eine Krümmung des Oberkörpers nach vorne und ein Rausschieben des Gesäßes nach hinten vermeiden.</p>	<p><b>Training für:</b> Bei diesen Liegestützvarianten liegt der Fokus auf dem Armstrecker.</p> <p><b>Durchführung:</b> In Bauchlage die Hände auf Brusthöhe seitlich eng am Körper in den Boden stemmen und auf die Oberschenkel oder die hüftbreit entfernten Fußspitzen stellen. Den Körper von Kopf bis Fuß in einer Linie stabilisieren und bis auf Höhe der Ellenbogen absenken. Beim Hochdrücken die Arme leicht gebeugt lassen. Steigern durch Absenken des Kopfes zwischen den Armen bei 90° Hüftwinkel.</p> <p><b>Tipps:</b> Übermäßige Hohlkreuzbildung vermeiden und stetig kontrollieren. Bauch einziehen. Die Schulterblätter zum Gesäß runter ziehen und die Schultern von den Ohren fernhalten.</p>	<p><b>Training für:</b> Beckenaufrichtende Bauchmuskulatur und Hüftbeuger.</p> <p><b>Durchführung:</b> In Rückenlage die Beine im 90° Winkel mit dem Oberkörper zusammenführen. Beim Absenken der Füße und Runterlassen der Arme bleibt das Becken aufgerichtet, um die Ausprägung des Hohlkreuzes gering zu halten. Die einbeinige Variante ist etwas leichter, die Arme können zudem angewinkelt am Kopf gehalten werden. Schwerer wird es mit gestreckten Beinen.</p> <p><b>Tipps:</b> Beckenkippen nach vorne durch Einziehen des Bauchnabels verhindern. Kinn zur Brust und ruckartige Bewegungen vermeiden. Bei Rückenbeschwerden Fersen näher ans Gesäß und das Absenken der Füße/Beine verringern.</p>