

FIT-WORKOUT #7

ÜBUNG 1



Übungsposition TABLETOP
 (Knie Hüften eng zusammen, Rücken 90 Grad gebeugt)

1. In die Platte (Knie über Hüften & Rücken aufrichten)
2. Trunk 90 Grad über die Hüften aufrichten und beide Hüften zum Boden ziehen

ÜBUNG 2



Übungsposition SEITENPLATTE
 (Beide Beine am Boden abgeflacht)

1. Legg links nach unten
2. Hüften zum Boden ziehen, Taille nach unten durch Hüftgelenke und Transversalmuskulatur

ÜBUNG 3



Übungsposition SEITENPLATTE
 (Beide Beine am Boden abgeflacht)

1. Hüfte nach unten
2. Rücken aufrichten und Kopf nach hinten ziehen und Transversalmuskulatur

ÜBUNG 4



Übungsposition ÜBUNG 4 (1/2 Platte)
 (Hüften am Boden, lange Füße)

1. Oberkörper nach oben ziehen, Rücken nicht mit Transversalmuskulatur
2. Körperhaltung bis Übergang der Hüfte nach unten

ÜBUNG 5



Übungsposition SEITENPLATTE
 (Hüfte am Boden, Transversalmuskulatur)

1. Hüfte nach unten, Rücken aufrichten, abgeben
2. Hüfte zum Boden ziehen, Rücken nach unten durch Transversalmuskulatur

ÜBUNG 6



Übungsposition 1/2 ÜBUNG 6 bis Platte
 (Hüfte nach unten, gebeugt, Füße zusammen)

1. Hüfte nach unten ziehen, Rücken aufrichten
2. Rücken aufrichten, Hüfte zum Boden ziehen

ÜBUNG 7



Übungsposition HILFENPLATTE
 (Beide Beine gebeugt, 90 Grad)

1. Öffnung von Brustkorb und Hüfte
2. Hüften zum Boden ziehen

HINWEIS:
 1. Auf regelmäßige Atmung achten!
 2. Bessere für schmerzempfindlichen Bereich trainieren!
 3. Hüfte über die Hüfte ziehen, Rücken aufrichten und Transversalmuskulatur aufrichten!

FIT-WORKOUT - AUSLAUF

Tag 1 - Übung 1 bis 7 (1/2 Platte)
 *Hüfte bis zur 1. Übung über Platte aufrichten und über die Übung laufen bis zum Ende
 *Für mehrmals 20 Sek. dann 15 Sek. Pause (immer wieder diese Übung 5-mal wiederholen)
 *Hüfte bis zur 2. Übung über Platte aufrichten und bis zur 3. Übung
 *Dann wiederholen die 1/2 Übung, wenn 2 Durchgänge abgeschlossen sind
 *Übung 7 bis zum Ende (Hüfte bis Platte aufrichten) und dann 20 Sek. Pause (immer wieder diese Übung 5-mal wiederholen)

Tag 2 - Platte auf beiden Seiten
 *Hüfte bis zur 1. Übung über 2 Durchgänge laufen bis zum Ende (Hüfte aufrichten und in andere Richtung gehen)

Tag 3 - Platte auf beiden Seiten
 *Hüfte bis zur 1. Übung über 2 Durchgänge laufen bis zum Ende, dann wiederholen die Übung bis zum Ende (Hüfte aufrichten und in andere Richtung gehen)

Tag 4 - Platte

Tag 5 - Platte auf beiden Seiten
 *Hüfte bis zur 1. Übung über 2 Durchgänge laufen bis zum Ende, dann wiederholen die Übung bis zum Ende (Hüfte aufrichten und in andere Richtung gehen)

Tag 6 - Platte auf beiden Seiten
 *Hüfte bis zur 1. Übung über 2 Durchgänge laufen bis zum Ende, dann wiederholen die Übung bis zum Ende (Hüfte aufrichten und in andere Richtung gehen)

Tag 7 - Platte auf beiden Seiten
 *Hüfte bis zur 1. Übung über 2 Durchgänge laufen bis zum Ende, dann wiederholen die Übung bis zum Ende (Hüfte aufrichten und in andere Richtung gehen)

HealthyStart-Package



HealthyStart-Package

COACH ME FIT
 Public & Professionals
 Tel. 421 576 20 420 12
 Email: info@coachme-fit.at
 www.coachme-fit.at

