

Dein

WORKBOOK

für Zuhause

Bist du bereit fitter, glücklicher und stärker zu werden?

Herzlich Willkommen zu deinem Workbook für Zuhause.

Dein Workbook beinhaltet über 50 Übungen zu den einzelnen Bereichen: Aufwärmen/ Cardio, Oberkörper, Bauch – Beine – Po und Cool-Down.

Das Buch ist folgendermaßen aufgebaut:

Zunächst erfolgt eine kleine Einführung in das Programm, anschließend wird dir dein vierwöchiger Trainingsplan vorgestellt und die jeweiligen Übungen beschrieben.

Im hinteren Teil des Workbooks kannst du deine Ziele, Fortschritte und Erfolge dokumentieren.

Das Trainingsprogramm ist für deinen ganzen Körper gedacht um diesen zu stärken, zu formen und zu straffen.

Das Workbook ist genau richtig für dich wenn:

- ✓ Du von Zuhause trainieren möchtest.
- ✓ Du endlich fitter, stärker und glücklicher mit deinem Körper werden möchtest.
- ✓ Du alle Übungen, die du machen willst, verständlich erklärt bekommen möchtest.
- ✓ Du bereit bist für deinen Traumkörper und somit dein Traumleben zu arbeiten.
- ✓ Du richtig Lust hast zu trainieren.

DEIN

Schritt-für-Schritt-Fahrplan

1. Ziele definieren

Dein Trainingsprogramm umfasst vier Wochen. Um einen Vergleich zu schaffen und Erfolge zu erkennen, bitten wir dich vor dem Programm die Fragen auf **Seite 40** zu beantworten.

2. Trainingstage planen/ aussuchen

Das Workbook ist darauf ausgerichtet 3 bis 4 Tage die Woche zu trainieren. Um dieses besser einzuhalten, empfehlen wir dir feste Trainingstage und möglich Uhrzeiten festzulegen. Ist es für dich besser Morgens oder Abends zu trainieren?

3. Zieh dein Trainingsprogramm durch

Es wird nicht immer leicht sein, aber halte dir immer die Gründe vor Augen, warum du dieses Programm gestartet hast. Um deine Motivation anzukurbeln, haben wir für dich auf **Seite 42** Motivationsprüche gesammelt

4. Im Alltag integrieren– weiter machen

Nach dem Programm bitten wir dich **Seite 41** auszufüllen und diese Seite mit **Seite 40** zu vergleichen.

DEIN vierwöchiges Trainingsprogramm

Das Programm ist ausgerichtet auf 3 bis 4 Trainingseinheiten in der Woche. Jeder Trainingstag beginnt mit Aufwärmübungen/ Cardio-Übungen, beinhaltet einen Hauptteil mit entsprechendem Übertitel und endet mit Cool-Down-Übungen.

Die einzelnen Übungen solltest du 15 x wiederholen und anschließend ohne Pause die nächste Übungen durchführen.

Auf den nächsten Seite findest du die Kurzbeschreibungen deines Programmes. Die ausführlichen Übungsbeschreibungen findest du in den passenden Kapitel, wie beispielsweise Oberkörper, Bauch-Beine-Po.

Bei den Übungen benötigst du normalerweise keine Geräte oder Utensilien. Wir empfehlen jedoch eine Fitnessmatte zu benutzen. Außerdem ist an einem Tag Oberkörper-Training angesagt, bei denen du kleine Hanteln benötigst, es ist aber ebenso machbar mit Wasserflaschen.

Bist du bereit? – Dann geht es jetzt los, hier ist dein Trainingsplan für die nächsten 4 Wochen.

1

DEINE erste Trainingswoche

Erster Tag – Erste Woche

Aufwärmen:

- Laufen auf der Stelle
- „Schattenboxen“
- Hampelmann
- Räkeln und Strecken
- Schultern kreisen
- Oberkörperdrehung

Bauch-Beine-Po:

- Kniebeuge
- Lungen
- Bein zur Decke
- Seitlage – Bein heben und Senken
- Crunches gerade – Füße frei
- Seitliches Crunch – Füße frei
- Planke

Cool-Down:

- Einbeiniger Stand
- Hüfte drehen
- Seitliche Dehnung

Zweiter Tag – Erste Woche

Aufwärmen:

- Laufen auf der Stelle
- Side-bei-Side
- Side-bei-Side mit Armen
- Imaginäres Seilspringen
- Knie und Ellenbogen zusammen
- Katzenbucke

Gesunder Rücken:

- Ganzkörperschwünge
- WS Mobilisation
- Becken heben
- Kniestand unter dem Körper
- Kreuzstrecken
- Hackbewegungen

Cool Down:

- Waden-Dehnung
- Ausfallschritt
- Boden berühren

1

DEINE erste Trainingswoche

Dritter Tag – Erste Woche

Aufwärmen:

- Oberkörperdrehung
- Schultern kreisen
- Imaginäres Seilspringen
- „Schattenboxen“

Bodyforming:

- Planke
- Seitlicher Planke
- Liegestütz
- Bergsteiger
- Einbeinige Standwaage
- Zweibeiniges Hüpfen

Cool-Down:

- Seitliche Dehnung
- Knie-Ausfallschritt
- Hüfte drehen

Vierter Tag – Erste Woche

Wenn Du einen weiteren Tag trainieren möchtest, dann suche dir:

- 4 Aufwärmübungen
- 3 Oberkörperübungen
- 3 Bauch-Beine-Po-Übungen
- 3 Cool-Down Übungen

2

DEINE zweite Trainingswoche

Erster Tag – Zweite Woche

Aufwärmen:

- „Skippings“
- Hampelmann
- Knie am Ellenbogen zusammen
- Windmühlkreisen

Ganzkörperkräftigung:

- Seitlicher Lunge
- Brücke
- Beine bis zum Boden
- Seiten heben
- Bauchlage
- Cobra

Cool-Down:

- Kindspose
- Waden-Dehnung
- Einbeiniger Stand

Zweiter Tag – Zweite Woche

Aufwärmen:

- Side-bei-Side
- Side-bei-Side mit Armen
- Imaginäres Seilspringen
- Windmühlkreisen
- Katzenbuckel

Flacher Bauch:

- Crunches gerade – Füße frei
- Seitliche Crunches – Füße frei
- Beine bis zum Boden
- Rumpf Rotation
- Bergsteiger
- Der Baum

Cool Down:

- Ausfallschritt
- Boden berühren
- Hüfte drehen

2

DEINE zweite Trainingswoche

Dritter Tag – Zweite Woche

Aufwärmen:

- Side-bei-Side
- Side-bei-Side mit Armen
- Imaginäres Seilspringen
- Knie und Ellenbogen zusammen
- Schulterkreisen

Ganzkörpertraining:

- Kniebeuge
- Lunges
- Becken heben
- Brücke
- Bein zur Decke
- Planke

Cool-Down:

- Kindspose
- Knie-Ausfallschritt
- Boden berühren

Vierter Tag – Zweite Woche

Wenn Du einen weiteren Tag trainieren möchtest, dann suche dir:

- 4 Aufwärmübungen
- 3 Ganzkörperübungen
- 3 Bauch-Beine-Po-Übungen
- 3 Cool-Down Übungen

3

DEINE dritte Trainingswoche

Erster Tag – Dritte Woche

Aufwärmen:

- „Skippings“
- „Schattenboxen“
- Hampelmann
- Katzenbuckel

Hanteltraining:

- Seitheben
- Butterfly
- Arm nach vorne
- Seitneigen
- Trizeps
- Hackbewegungen

Cool-Down:

- Waden-Dehnung
- Knie-Ausfallschritt
- Seitliche Dehnung

Zweiter Tag – Dritte Woche

Aufwärmen:

- Laufen auf der Stelle
- Oberkörperdrehung
- Knie und Ellenbogen zusammen
- Räkeln und Strecken

Bauch-Beine-Po:

- Seitenlage – Beine heben und senken
- Bein zur Decke
- Brücke
- Bein bis zum Boden
- Seiten heben
- Seitlicher Lunge

Cool Down:

- Kindspose
- Ausfallschritt
- Einbeiniger Stand

3

DEINE dritte Trainingswoche

Dritter Tag – Dritte Woche

Aufwärmen:

- „Skippings“
- Windmühle
- „Schattenboxen“
- Räkeln und Strecken

Tiefenmuskeltraining:

- Vierfüßler Stand
- Becken heben
- Schwimmbewegungen
- WS Mobilisation
- Rumpf Rotation
- Kniestand

Cool-Down:

- Kindspose
- Ausfallschritt
- Einbeiniger Stand

Vierter Tag – Dritte Woche

Wenn Du einen weiteren Tag trainieren möchtest, dann suche dir:

- 4 Aufwärmübungen
- 3 Ganzkörperübungen
- 3 Oberkörperübungen
- 3 Cool-Down Übungen

4

DEINE vierte Trainingswoche

Erster Tag – Vierte Woche

Aufwärmen:

- „Skippings“
- Hampelmann
- Schulter kreisen
- Katzenbuckel

Functional Training:

- Kniebeuge
- Der Baum
- Hackbewegungen
- Cobra
- Kreuzstrecken
- Liegestütz

Cool-Down:

- Kindspose
- Ausfallschritt
- Hüfte drehen

Zweiter Tag – Vierte Woche

Aufwärmen:

- Side-bei-Side
- Side-bei-Side mit Armen
- Imaginäres Seilspringen
- Räkeln und Strecken

Faszien Rebound:

- Beinbeiniges Hüpfen
- Einbeiniges Hüpfen
- Ganzkörperschwünge
- Einbeinige Standwaage
- Schwimmbewegungen
- Der Baum

Cool Down:

- Knie-Ausfallschritt
- Waden-Dehnung
- Einbeiniger Stand

4

DEINE vierte Trainingswoche

Dritter Tag – Vierte Woche

Aufwärmen:

- Laufen auf der Stelle
- Knie und Ellenbogen zusammen
- Oberkörperdrehung
- Windmühle
- Räkeln und Strecken

Ganzkörperkräftigung:

- Lunges
- Vierfüßler Stand
- Schwimmbewegungen
- Bauchlage
- Crunches gerade - Füße frei
- Seitliche Crunches – Füße frei

Cool-Down:

- Boden berühren
- Hüfte drehen
- Seitliche Drehung

Vierter Tag – Vierte Woche

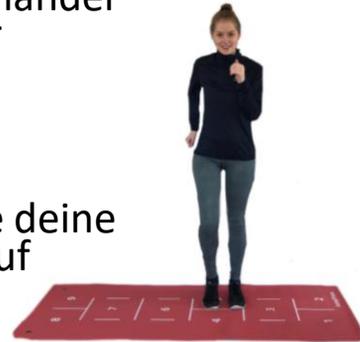
Wenn Du einen weiteren Tag trainieren möchtest, dann suche dir:

- 4 Aufwärmübungen
- 2 Ganzkörperübungen
- 2 Oberkörperübungen
- 2 Bauch-Beine-Po-Übungen
- 3 Cool-Down Übungen

AUFWÄRMEN/ CARDIO

Laufen auf der Stelle

- **Ausgangsposition:**
Deine Füße sind hüftbreit auseinander aufgestellt und dein Oberkörper aufrecht
- **Bewegungsablauf:**
Laufe auf der Stelle und bewege deine Arme mit, lande immer weich auf deinen Fußballen



„Schattenboxen“

- **Bewegungsablauf:**
Bei dieser Übung kannst du dir vorstellen, gegen deinen eigenen Schatten zu boxen. Stell dich schulterbreit in Kampfstellung, bei Rechtshändern sollte das linke Bein vorne stehen, bei Linkshändern umgekehrt, die geballten Fäuste auf Höhe deines Kinns
- Optional: mit Finte, Kinnhaken und ausweichen



Schultern kreisen

- **Bewegungsablauf:**
Im Wechsel die linke und rechte Schulter zurück kreisen. Anschließend die Richtung wechseln und nach vorne kreisen.



AUFWÄRMEN/ CARDIO

Räkeln und Strecken

- **Bewegungsablauf:**
Streck und räkeln dich.
Wechsel zwischen der
Handfläche und dem
Handrücken zur Decke.



Imaginäres Seilspringen

- **Ausgangsposition:**
Körperhaltung ist aufrecht, deine Ellenbogen sind leicht gebeugt und deine Oberarme sind nah am Oberkörper, deine Füße sind nah beieinander
- **Bewegungsablauf:**
drücke dich von dem Boden ab und simuliere so als ob du ein Seil unter deinen Füßen hindurch schwingst, lande auf deinen Fußballen, die Sprünge abfedern mit leicht gebeugten Knien



Oberkörperdrehung

- **Bewegungsablauf:**
Schwing ganz locker deine beiden Arme von der linken zu der rechts Seiten. Dabei drehe deinen ganzen Körper mit.



AUFWÄRMEN/ CARDIO

Skippings – Kleine Tippelschritte auf der Stelle

- **Bewegungsablauf:**
Skippings ist die Fortführung von Fußgelenksarbeit, die Arme schwingst du locker in der Bewegung mit und dann immer schneller werden



Knie und Ellbogen zusammen

- **Bewegungsablauf:**
Deine Beine sind hüftbreit aufgestellt, bewege deinen rechten Ellenbogen an dein rechtes Knie, gehe anschließend in die Ausgangsposition und bewege danach den linken Ellenbogen an das linke Knie



Windmühlengreisen vorwärts und rückwärts

- **Bewegungsablauf:**
Deine Beine sind schulterbreit von einander entfernt, deine Arme sind ausgestreckt nach oben bzw. unten ausgerichtet, bewege die Arme ausgestreckt vorwärts oder rückwärts



AUFWÄRMEN/ CARDIO

Hampelmann

- **Ausgangsposition:**
Aufrecht stehen, deine Füße sind direkt nebeneinander gestellt, Arme sind seitlich an deinem Körper angelegt, Handflächen zeigen nach vorne
- **Bewegungsablauf:**
Leicht hüpfen und deine Beine seitlich spreizen bis du schulterbereit bist, deine Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass deine Hände sich über dem Kopf berühren, anschließend in Ausgangsposition zurückhüpfen



„Katzenbuckel“

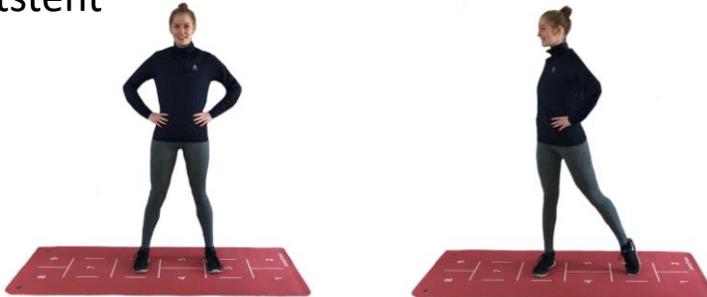
- **Bewegungsablauf:**
Oberkörper entspannt nach vorn fallen lassen und ausatmen, dann aufrichten, Brustbein anheben, Schultern zurück und dabei einatmen.



AUFWÄRMEN/ CARDIO

Side-bei-Side

- **Ausgangsposition:**
deine Beine sind schulterbreit aufgestellt, deine Arme an deiner Hüfte
- **Bewegungsablauf:**
dein Körper bewegt sich von rechts nach links, dabei dreht sich die Hüfte mit und der gegenseitige Fuß bewegt sich auf den Ballen, eine Rotation entsteht



Side-bei-Side mit Armen

- **Bewegungsablauf:**
Ausgangssituation wie bei Side-To-Side, Bewegungsablauf ebenfalls der selbe, jedoch nimmst du bei der Rotation den Arm mit nach oben, dadurch entsteht eine größere Streckung deines Körpers

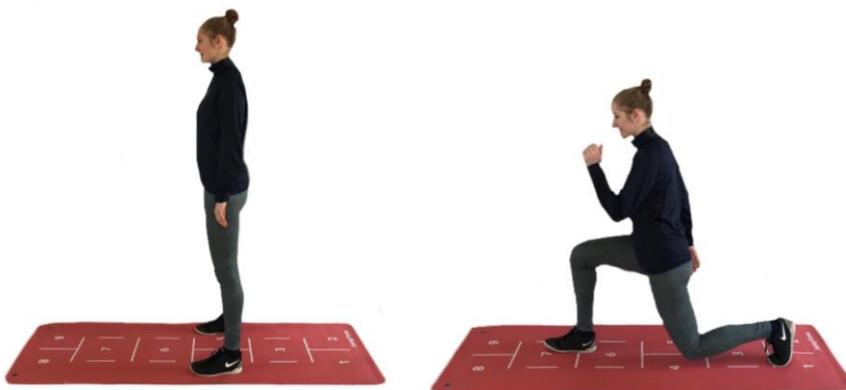


Ganzkörperübungen

Lunges – Ausfallschritt

- **Bewegungsablauf:**

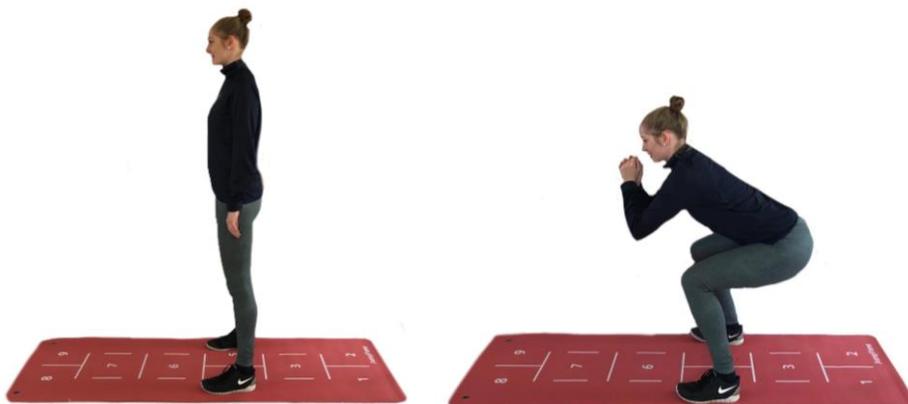
Gehe einen Schritt nach vorne, dabei ist dein vorderes Knie 90° angewinkelt, dein anderes Bein fast bis zur Matte absenken, anschließend wieder hochkommen und das andere Bein nach vorne setzen



Kniebeuge

- **Bewegungsablauf:**

Beuge und strecke deine Knie langsam, dabei Strecke deinen Po raus und die Knie dürfen nicht über die Zehnspitzen hinaus ragen



Ganzkörperübungen

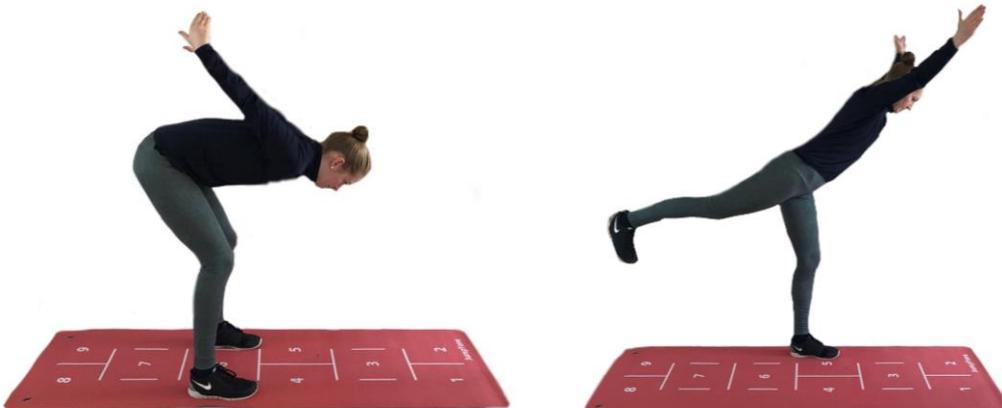
Planke

- **Bewegungsablauf:**
Zunächst lege dich auf den Bauch und stütze dich dann auf deine Unterarme, dein Becken abheben bis deine Beine und der Rumpf auf einer Linie sind



Ganzkörperschwünge

- **Bewegungsablauf:**
Schwinge deinen Körper nach oben und hebe dabei das rechte Bein oder das linke Bein im Wechsel an, halte diese Position einen kleinen Moment



Ganzkörperübungen

Planke seitlich

- **Bewegungsablauf:**
Zunächst lege dich auf die Seite und stütze dich dann auf deinen rechten oder linken Unterarme, dein Becken anheben bis deine Beine und der Rumpf auf einer Linie sind



Becken heben

- **Bewegungsablauf:**
Setze dich auf die Matte, stütze deine Hände auf und hebe dein Gesäß an bis du eine gerade Linie bist, halte die Position



Ganzkörperübungen

Einbeinige Standwaage

- **Bewegungsablauf:**
balanciere deinen Körper auf einem Bein, senke deinen Oberkörper und hebe ein Bein nach oben bis du auf einer Linie bist, halte die Position



Bergsteiger

- **Bewegungsablauf:**
Nimm die Liegestütz-Position ein, spanne deinen Bauch an und bringe ein Bein nach vorne, anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition und das andere Knie nach vorne bringen



Ganzkörperübungen

Vierfüßler Stand

- **Bewegungsablauf:**

Stelle dich in einem Vierfüßlerstand auf, hebe das rechte Bein und den linken Arm an und anschließend das linke Bein und den rechten Arm



Schwimmbewegungen

- **Bewegungsablauf:**

Lege dich auf den Bauch, hebe die Beine und die Arme langsam an, halte die Position und lege anschließend langsam alles wieder ab, wiederhole dieses



Hüpfbewegungen

- **Bewegungsablauf:**

Springe beid- oder einbeinig vom Boden ab, beim einbeinigen Springen nehme den entgegengesetzten Arm mit in die Höhe



Ganzkörperübungen

Der Baum

- **Bewegungsablauf:**
Stelle dich auf ein Bein, das andere Bein legst du auf deinem Bein ab, nehme die Hände in die Höhe, die Handinnenflächen berühren sich, halte diese Position



Liegestütz – Frauenliegestütz

- **Bewegungsablauf:**
auf den Bildern ist der Frauenliegestütz wiedergespiegelt, stütze dich auf deine Arme und Knie und gehe langsam mit deinem Oberkörper runter zum Boden, kurz vorm Boden stoppen, langsam hoch zur Ausgangsposition kommen



OBERKÖRPER

Kreuzstrecken

- **Ausgangsposition:**
Vierfüßlerstand dabei sind deine Hüft- und Kniegelenke gebeugt, deine Beine sind geöffnet und deine Arme unterhalb der Schulter, deine Wirbelsäule ist gerade und dein Blick zum Boden gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen und deine Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils deinen Arm und dein Bein anheben und strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren



WS Mobilisation

- **Ausgangsposition:**
Vierfüßlerstand dabei sind deine Hüft- und Kniegelenke gebeugt, deine Beine sind geöffnet und deine Arme unterhalb der Schulter, deine Wirbelsäule ist überstreckt (zum Boden gewölbt), dein Blick ist nach vorne gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, langsam und gleichmäßig im Wechsel, gesamte Wirbelsäule (WS) zu einem Hohlrücken aufrichten und anschließend zu einem Rundrücken drücken.



OBERKÖRPER

Bauchlage

- **Ausgangsposition:**
Bauchlage, deine Beine sind gestreckt und etwas geöffnet, deine Füße sind parallel zueinander, deine Arme sind angewinkelt und die Hände auf Höhe von Schulter/Kopf, dein Blick ist zum Boden gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen, deinen Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, deine Arme und Kopf anheben und in der Position halten, danach wieder in die Ausgangsposition und wiederholen



Rumpf Rotation

- **Ausgangsposition:**
Rückenlage, deine Beine in Hüft- und Kniegelenk sind 90° gebeugt, Unterschenkel sind waagrecht, deine Füße sind parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme sind gestreckt neben dem Rumpf, max. 90° abgespreizt, deine Arme nach außen rotieren, dabei zeigen deine Handrücken zum Boden, dein Blick ist zur Decke gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen, deine vordere Rumpfmuskulatur anspannen und dabei deine Beine wechselseitig nach links bzw. rechts führen, deine Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, anschließend zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden



OBERKÖRPER

Cobra

- **Bewegungsablauf:**

Lege dich auf deinen Bauch, lege deine Arm neben deinem Körper ab und drücke dich mit dem Oberkörper nach oben, umso näher deine Arme an deinem Körper sind umso höher wird dein Oberkörper hochgedrückt und umso schwieriger ist die Übung



Kniestand

- **Bewegungsablauf:**

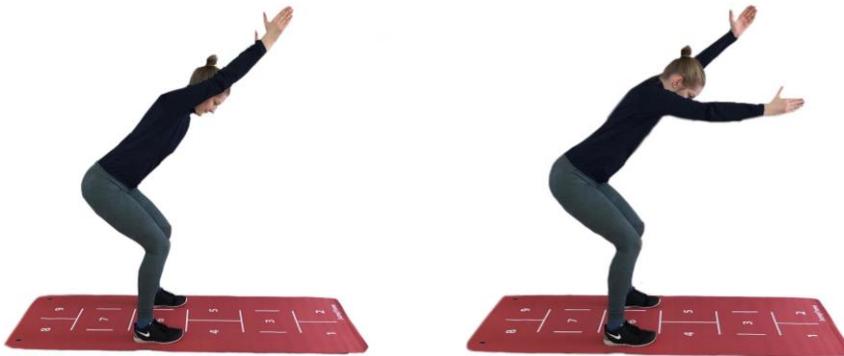
Deinen Arm zur Decke strecken und einatmen, beim ausatmen deinen Arm durch den Körper ziehen, den Ablauf mehrfach wiederholen, anschließend die Übung mit dem anderen Arm durchführen



OBERKÖRPER

Hackbewegungen

- **Bewegungsablauf:**
stelle dich schulterbreit auf die Matte, geh in die Knie, achte darauf das du deinen Po rausstreckst und die Knie nicht über den Fuß spitzen sind, hebe die Arme in die Höhe und bewege diese abwechselt nach unten



Seitheben

- **Bewegungsablauf:**
Stelle dich hüftbreit auf die Matte, Arme sind nach unten gerichtet, hebe abwechselt den rechten oder den linken Arm seitwärts hoch bis der Arm in einer Linie zur Schulter ist, anschließend senke ihn langsam wieder



OBERKÖRPER

Butterfly

- **Bewegungsablauf:**
Nimm deine Hände vor die Brust, spanne langsam deine beiden Arme auf und anschließend schließe sie langsam wieder



Arm nach vorne

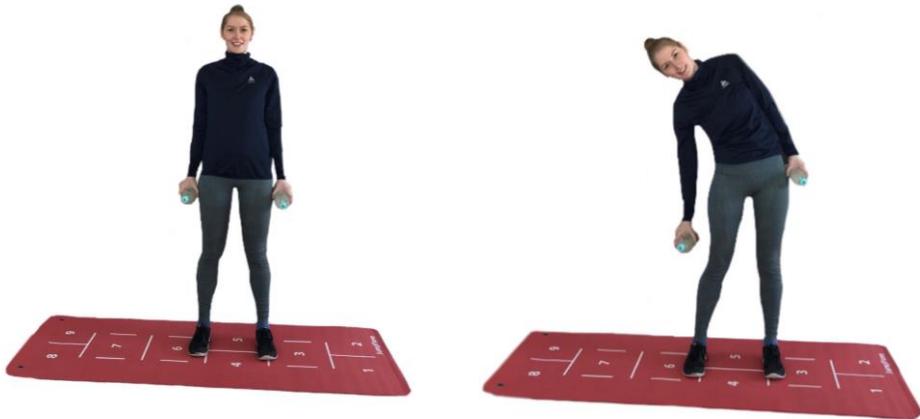
- **Bewegungsablauf:**
Stelle dich hüftbreit auf die Matte, Arme sind nach unten gerichtet, hebe abwechselnd den rechten oder den linken Arm vor der Brust hoch bis der Arm in einer Linie zur Schulter ist, anschließend senke ihn langsam wieder



OBERKÖRPER

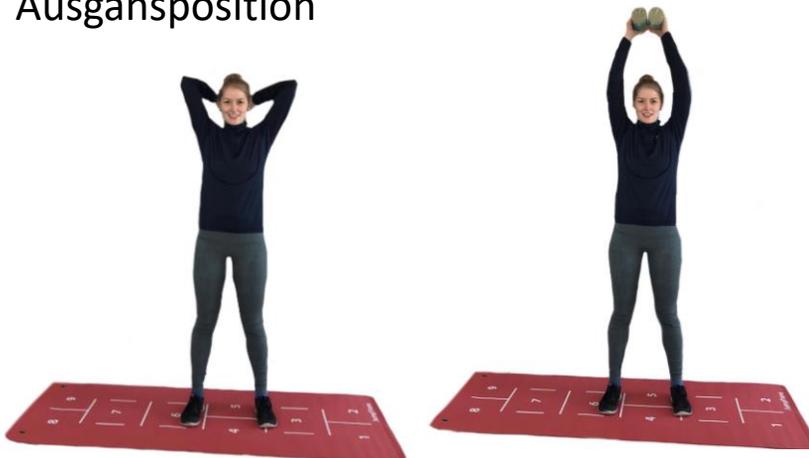
Seitneigen

- **Bewegungsablauf:**
stelle dich schulterbreit auf die Matte, lass dich langsam auf die rechte oder linke Seite mit einem Oberkörper sinken und gehe danach wieder langsam in die Ausgangsposition



Trizeps

- **Bewegungsablauf:**
Stelle dich schulterbreit auf die Matte, lass die Hände hinter deinen Kopf fallen, die Ellenbogen sind dabei zur Decke gestreckt, strecke langsam deine Arme in Richtung Decke, halte die Position kurz und gehe anschließend in die Ausgangsposition



BAUCH – BEINE – PO

Crunch gerade - Füße frei

- **Ausgangsposition:**
Rückenlage, deine Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt und die Unterschenkel sind waagrecht, Füße sind parallel zueinander, deine Wirbelsäule ist gerade und deine Arme angewinkelt, deine Hände auf Kopfhöhe und Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, dein Blick ist zur Decke gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen, deine vordere Rumpfmuskulatur anspannen, deinen Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben



Seitlicher Crunch - Füße frei

- **Ausgangsposition:**
Rückenlage, deine Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt und die Unterschenkel sind waagrecht, Füße sind parallel zueinander, deine Wirbelsäule ist gerade und deine Arme angewinkelt, deine Hände auf Kopfhöhe und Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, dein Blick ist zur Decke gerichtet
- **Bewegungsablauf:**
Ausgangsposition einnehmen, deine vordere Rumpfmuskulatur anspannen, deinen Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen



Seitenlage – Bein heben und senken

- **Bewegungsablauf:**
Lege dich auf die Seite, strecke deine beiden Beine, anschließend hebe und senke dein oberes Bein, wiederhole diese Bewegung mehrfach, anschließend wechsel die Seite



Bein zur Decke

- **Bewegungsablauf:**
nehme einen Vierfüßlerstand mit einem Unterarmstütz ein, hebe und senke abwechselnd deine Beine mit einem 90° Winkel an



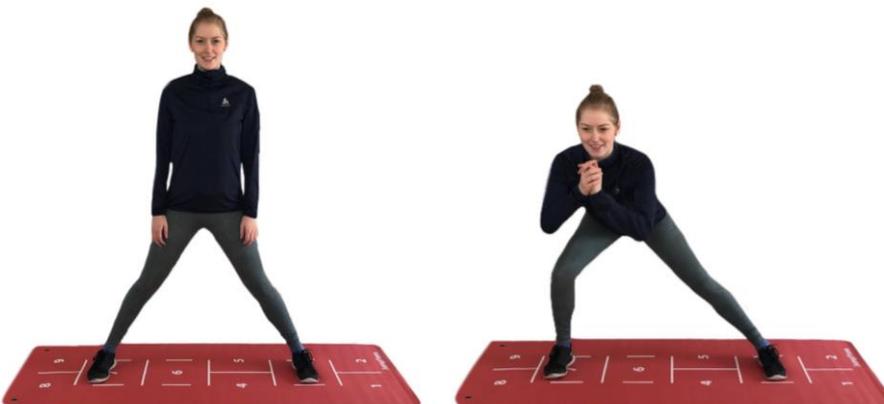
Brücke

- **Bewegungsablauf:**
lege dich auf den Rücken, winkel deine Beine an dabei sollten deine Fingerspitzen deine Fersen berühren können, hebe deine Hüfte nach oben und halte kurz die Position, senke langsam deine Hüfte wieder



Seitlicher Lunge

- **Bewegungsablauf:**
Stelle dich in einem breitbeinigen Stand auf die Matte, lehne dich abwechseln auf die rechte und linke Seite, dafür strecke deinen Po nach hinten und winkle dein Knie an, das Knie sollte nicht über den Fußspitzen sein



Bein zum Boden

- **Bewegungsablauf:**

Lege dich auf den Rücken, hebe die Beine an, spanne deinen Bauch an und senke deine Beine langsam bis zum Boden, nicht in den Hohlrücken fallen



Seiten heben

- **Bewegungsablauf:**

Stelle dich schulterbreit auf die Matte, Hände die Hüfte, hebe abwechselnd das rechte und das linke Bein seitwärts an



COOL-DOWN

Kindspose

- **Bewegungsablauf:**

Setze dich mit den Knien auf die Matte, lehne deinen Oberkörper Richtung Boden, strecke deine Arme aus oder lege sie neben deinen Körper und genieße die Dehnung



Einbeiniger-Stand

- **Bewegungsablauf:**

Stelle dich auf ein Bein, halte die Balance, den gegenseitigen Arm auszustrecken hilft dabei



COOL-DOWN

Seitliche Dehnung

- **Bewegungsablauf:**
stelle dich schulterbreit auf die Matte, nimm deine Hände in die Hüfte, strecke dich auf die linke oder rechte Seite und um die Streckung zu intensivieren nimm deinen Arm mit, halte die Dehnung



Knie-Ausfallschritt

- **Bewegungsablauf:**
Knie dich auf die Matte, nimm ein Bein nach vorne und lass die Hüfte tief sinken, halte die Dehnung, das vordere Knie sollte nicht über die Zehen ragen, das andere Knie ist auf der Matte



COOL-DOWN

Ausfallschritt

- **Bewegungsablauf:**
stell dich auf die Matte, mache mit einem Bein einen Schritt nach vorne, halt das hintere Bein gestreckt, das vordere Bein angewinkelt und geh in die Dehnung nach vorne



Waden-Dehnung

- **Bewegungsablauf:**
Stell dich auf die Matte, strecke ein Bein leicht nach vorne, winkle das andere Bein leicht an, Po nach hinten drücken und den Oberkörper nach vorne bewegen



COOL-DOWN

Boden berühren

- **Bewegungsablauf:**
stell dich hüftbreit auf die Matte, beuge deinen Körper Richtung Boden und versuche mit deinen Händen die Matte zu berühren, genieß die Dehnung



Hüfte drehen

- **Bewegungsablauf:**
stelle dich hüftbreit auf die Matte, nimm die Hände in die Hüfte, drehe deine Hüfte im Uhrzeigerkreis und spüre die Dehnung



DOKUMENTATION

Fragen zu Beginn des vierwöchigen Trainingsprogramm

Programmbeginn (Datum): _____

Wie würdest Du momentan Dein sportliches Empfinden einschätzen?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie wohl fühlst du dich im Moment in Deinem Körper?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie oft treibst Du bislang Sport in der Woche?

Kein Mal

ein bis drei Mal

über drei Mal

Was sind deine sportlichen und gesundheitlichen Ziele?

Warum möchtest du diesen Zielen erreichen – was ist deine Motivation?

Was ist dein Startgewicht? _____

DOKUMENTATION

Fragen am Ende des vierwöchigen Trainingsprogramm

Programmende (Datum): _____

Wie würdest Du heute Deine Befindlichkeit rund um das Thema Sport und Gesundheit beurteilen?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bist Du deinen Zielen näher gekommen?

JA

NEIN

Hat das Programm bei deinem Gesundheitsverhalten etwas geändert?

JA

NEIN

Wenn ja, was?

Welche Vorteile kannst du aus einer Stunde Sport am Tag ziehen?

Was ist dein Endgewicht? _____

MOTIVATION

Oftmals scheitert das Sporttreiben an der Motivation, deshalb haben wir für dich hier ein paar Tipps um deine Motivation zu wecken.

1. Musikalische Unterstützung

Durch Musik mit einem tollen Beat steigt die Motivation automatisch. Studien belegen sogar, dass Musik unsere Leistung um 20 % steigern kann. Also, erstelle dir eine passende Playlist fürs Sporttreiben.

2. Sport-Apps nutzen

Durch eine Sport-App kannst du deinen sportlichen Erfolge besser verfolgen und tracken, beispielsweise wie viele Kalorien du beim Sport verbraucht hast. Nach einer gewissen Zeit kannst du möglicherweise Fortschritte erkennen und dadurch deine Motivation und das Selbstbewusstsein steigern.

3. Das richtige Sportoutfit

Dieser Trick ist simple, hat jedoch große Auswirkungen auf unsere Motivation. Kleide dich mit einem neuen schicken Trainingslook, der „ausgeführt“ werden muss.

4. Warum hast du mit dem Programm begonnen?

Führe dir nochmal vor die Augen, warum du den Sport gestartet hast. Was waren deine Ziele? Du hast sicherlich alles auf Seite 40 dokumentiert – schau dort nochmal nach.

MOTIVATION



„Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen!“

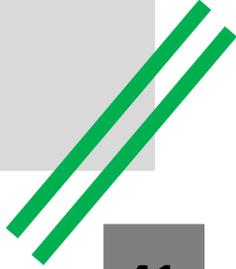
„Sei stärker als deine stärkste Ausrede!“

„If it does not challenge you. It does not change you!“

„Du bist zwar noch nicht am Ziel, aber auf jeden Fall schon näher dran als gestern!“

„Wenn du heute aufgibst, wirst du nie wissen, ob du es morgen geschafft hättest!“

„In zwei Wochen wirst du es fühlen.
In vier Wochen wirst du es sehen.
In acht Wochen wirst du es hören.“



All unsere Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, sie zu verfolgen.