



Übungen aus dem Workshop

Allgemeines zum Trainingsprogramm:

- **Bewegungsübungen und Aktivierungsübungen:**
 - Jederzeit
 - Beim Autofahren, im Büro, im Alltag integrieren
 - Am besten: 2-4 Minuten durchgehend
- **Kräftigungsübungen:**
 - 15-30 Wiederholungen pro Übung
 - 3-4 Serien pro Übung
 - Dazwischen 1-2 Minuten Pause
- Es ist wichtig, dass die Übungen im Wiederholungsbereich von 15-30 maximal anstrengend werden!
- Als Steigerung erhöhen Sie das Gewicht bzw. nehmen ein stärkeres Theraband
- Machen Sie mind. 2x in der Woche Krafttraining und wählen Sie dabei Übungen für den gesamten Körper aus
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus
- Achten Sie stets auf eine aufrechte Körperhaltung und versuchen Sie ihre Bauchmuskulatur zu aktivieren
- Achten Sie auf Ihre Atmung – atmen Sie bei Anstrengung aus



Bewegungsübungen

Ja/Nein-Sager



Oberkörper drehen



Brustbein pendeln



Brustbein einziehen/hochheben





Beckenkippen



Klingelknopf



1. Aktivierungsübungen

Chin in



Dickschädel





Klötzchenspiel



Kurz und bündig



Diagonale Bauchmuskeln





2. Kräftigungsübungen

Kreuzheben



Good mornings



Kniebeugen



Back extensions



Plank

