

# Übungsvorschläge für ein gesundes und effektives Training im Lennebergwald!



## Schräger Klimmzug

**Muskulatur:** Komplette Körperrückseite, Gesäß, Rücken und Armbeuger.

**Ziel:** 3 - 4 Serien à 12 – 20 Wdh.

**Tipp:** Halten Sie die „Brett“spannung im ganzen Körper und blicken Sie dabei nach schräg vorne oben!



## Dips

**Muskulatur:** Komplette Stütz-muskulatur, Trizeps, Schulter und Brust.

**Ziel:** 3 - 4 Serien à 8 – 15 Wdh.

**Tipp:** Beim Absenken den Oberkörper nicht nach vorne beugen, das erhöht die Wirkung auf den Trizeps deutlich.



## Easy-Crunch

**Muskulatur:** Bauch, Hüftbeuger und antagonistisch die unteren Rückenmuskeln.

**Ziel:** 3 - 4 Serien à 10 – 20 Wdh.

**Tipp:** Positionieren Sie sich mit aufrechtem Rücken, Hohlkreuzhaltung vermeiden und bei der Aufwärtsbewegung laut und deutlich ausatmen.



## Jump

**Muskulatur:** Komplette Beinmuskulatur(dynamisch) und Oberkörpermuskulatur (stabilisierend).

**Ziel:** 3 - 4 Serien à 6 – 12 Wdh.

**Tipp:** Lassen Sie den Oberkörper immer aufrecht beim Sprung und bei der Landung! Versuchen Sie „leise“ zu landen.



## Hyperextension

**Muskulatur:** Rückenmuskulatur, Gesäß und Beinbeuger.

**Ziel:** 3 - 4 Serien à 10 – 15 Wdh.

**Tipp:** Einsteiger sollten den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Gehen Sie nur so weit nach unten, wie Sie den Rücken gerade halten können.



## Dehnung Beinstrecker: (linkes Bild)

Stehen Sie entspannt, legen Sie den Fuß locker auf und suchen Sie vorsichtig die Position bei der Sie das Dehnungsgefühl im vorderen Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position ca. 15 Sekunden.

## Dehnung Beinbeuger: (rechtes Bild)

Stehen Sie aufrecht, legen Sie das Bein auf und suchen Sie vorsichtig die Position bei der Sie das Dehnungsgefühl in der Oberschenkelrückseite spüren. Halten Sie die Position ca. 15 Sekunden.

**Wichtig:** Alle hier gezeigten Übungen sind nur Vorschläge und werden von Ihnen auf eigene Verantwortung umgesetzt.

## Zehn wichtige Tipps von KJ Personal Training:

1. Fragen Sie Ihren Arzt nach geeigneten Sportarten
2. Wärmen Sie sich immer 10 – 15 Min. vor dem Training auf!
3. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens zweimal pro Woche!
4. Trainieren Sie ausgewogen: Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit!
5. Dehnen Sie regelmäßig – nicht nur nach dem Sport!
6. Vorsicht bei kaltem, trockenem Wetter und bei großer Hitze!
7. Trinken Sie genug stilles Wasser!
8. Schätzen Sie Ihre persönlichen Grenzen und Ihre Tagesform richtig ein!
9. Achten Sie auf eine vernünftige Ernährung!
10. Bewegung sollten Sie genießen – und sich nicht unnötig quälen!

Mit freundlicher Unterstützung von:



Text: Premium Personal Trainer - Karsten Joppich / Foto und Gestaltung: die-ideefinder.de