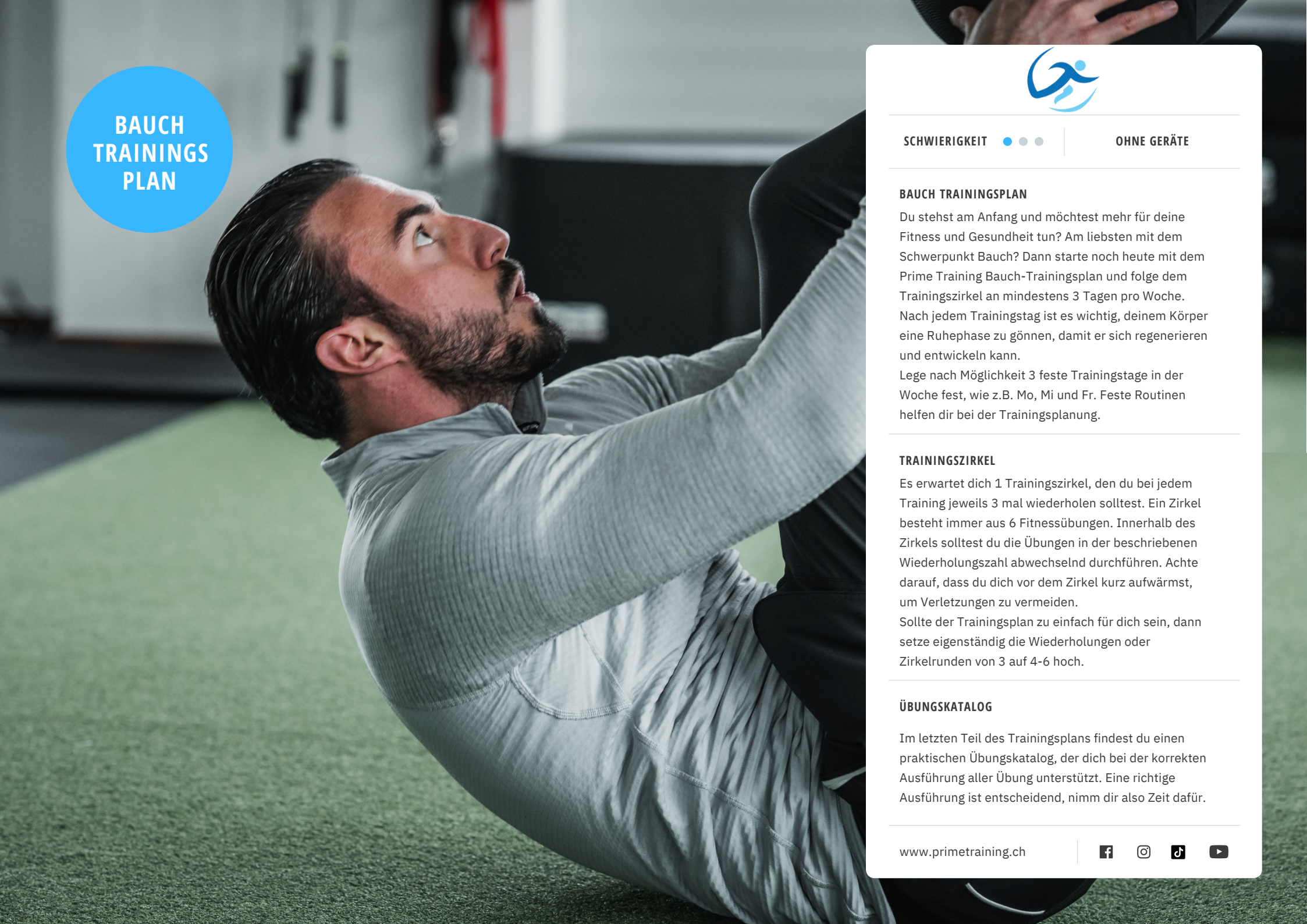




BAUCH TRAININGS PLAN



SCHWIERIGKEIT



OHNE GERÄTE

BAUCH TRAININGSPLAN

Du stehst am Anfang und möchtest mehr für deine Fitness und Gesundheit tun? Am liebsten mit dem Schwerpunkt Bauch? Dann starte noch heute mit dem Prime Training Bauch-Trainingsplan und folge dem Trainingszirkel an mindestens 3 Tagen pro Woche. Nach jedem Trainingstag ist es wichtig, deinem Körper eine Ruhephase zu gönnen, damit er sich regenerieren und entwickeln kann.

Lege nach Möglichkeit 3 feste Trainingstage in der Woche fest, wie z.B. Mo, Mi und Fr. Feste Routinen helfen dir bei der Trainingsplanung.

TRAININGSZIRKEL

Es erwartet dich 1 Trainingszirkel, den du bei jedem Training jeweils 3 mal wiederholen solltest. Ein Zirkel besteht immer aus 6 Fitnessübungen. Innerhalb des Zirkels solltest du die Übungen in der beschriebenen Wiederholungszahl abwechselnd durchführen. Achte darauf, dass du dich vor dem Zirkel kurz aufwärmst, um Verletzungen zu vermeiden.

Sollte der Trainingsplan zu einfach für dich sein, dann setze eigenständig die Wiederholungen oder Zirkelrunden von 3 auf 4-6 hoch.

ÜBUNGSKATALOG

Im letzten Teil des Trainingsplans findest du einen praktischen Übungskatalog, der dich bei der korrekten Ausführung aller Übung unterstützt. Eine richtige Ausführung ist entscheidend, nimm dir also Zeit dafür.

www.primetraining.ch





Do's & Dont's

WASSER TRINKEN

Vor, während und auch nach dem Training solltest du stets Wasser trinken. Durch die körperliche Betätigung kurbelst du deinen Stoffwechsel an und verlierst Flüssigkeit in Form von Schweiß. Ein Wassermangel kann zu Dehydrierung, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit führen. Trinke möglichst 2-3 Liter Wasser pro Tag, wenn du Sport treibst sogar 1 Liter mehr.

Do's & Dont's

AUFWÄRMEN

Für ein verletzungsfreies Workout ist es enorm wichtig richtig aufgewärmt zu sein. Der Kaltstart ist nicht nur eine Gefahr für deine Muskeln und Bänder, er mindert zusätzlich deine Leistungsfähigkeit und die Qualität deines Workouts. Mit festen Aufwärmroutinen und Dehnübungen tust du deinem Körper also viel Gutes.

Do's & Dont's

RICHTIGE AUSFÜHRUNG

Nur durch eine richtige Übungsausführung kannst du das volle Potential deines Trainings optimal ausschöpfen. Falsch ausgeführte Übungen verlangsamen deinen Fortschritt und können langfristig zu Gelenkproblemen oder Zerrungen führen. Trainiere kontrolliert, halte die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz und achte immer auf deine Körperhaltung.

Tipp: Trainiere zu Beginn vor einem Spiegel um deine Ausführung besser kontrollieren zu können.

Trainingsmythen

MIT SIT-UPS ZUM SIXPACK

Mit reinen Bauchmuskelübungen kannst du sicherlich deinen Bauch stärken, allerdings verschwindet dadurch nicht automatisch dein Bauchfett, welches sich über deiner Bauchmuskulatur befindet. Um die Muskeln am Bauch sichtbar zu machen, ist es notwendig den gesamten Körperfettanteil zu senken. Hormonbedingt speichern Männer mehr Fett am Bauch und Frauen an Hüften und Po.

Trainingsmythen

ERNÄHRUNG IST NEBENSACHE

Ernährung und Training sind ein unschlagbares Team im Kampf gegen die Pfunde und den gefürchteten Jojo-Effekt. Sauberes Essen nach dem Training ist essentiell und stoppt keineswegs die Fettverbrennung. Ganz im Gegenteil: dein Körper benötigt sowohl Kohlenhydrate für die Auffüllung deiner Glykogenspeicher (Regeneration), als auch die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren für den Muskelaufbau.

Trainingsmythen

KURZES INTERVALLTRAINING IST INEFFEKTIV

Kurzes Training bringt nichts? Stimmt nicht! Auch kurze Workouts (20 min) können deinen Stoffwechsel extrem ankurbeln. Bei der richtigen Intensität können sie sogar wirkungsvoller sein als lange Trainingseinheiten. Voraussetzung hierbei ist, dass du an deine Leistungsgrenze gehst und mit nur kurzen Pausen deinen Puls oben hältst.



Motivation

MUSIK MOTIVIERT

Der Spaßfaktor darf beim Training nicht zu kurz kommen, sonst läufst du Gefahr irgendwann die Motivation zu verlieren. Mit der passenden Musik z.B. wird dein Training positiv beeinflusst und noch effektiver. Eine Studie der McMaster Universität (Kanada) zeigte, dass Amateursportler bei Belastungstests mit Musik eine deutlich höhere Leistung erbrachten. Bringt euch also in Stimmung um euer volles Potential zu entfalten.

Motivation

DRAUSSEN ZU HÖCHSTLEISTUNGEN

Kleine Veränderungen im Trainingsalltag können Wunder bewirken. Warum also nicht einfach mal draußen trainieren? Mit einer Fitness-Matte machst du jeden Untergrund zu deinem Fitnessstudio. Ganz nebenbei kannst du dabei deinen Sauerstofftank füllen und deinen Vitamin D Speicher aufladen.

Motivation

ZU ZWEIT MEHR ERREICHEN

Mit einem oder mehreren Trainingspartnern kannst du nicht nur den Spaß beim Training erhöhen, sondern auch deine Motivation steigern. Neben Hilfestellung bei Übungen und Tipps bei der korrekten Ausführung, könnt ihr mit kleinen Wettkämpfen spielerisch an euer Maximum gehen. Vereinbart feste Trainingstage, an denen ihr gemeinsam eure Ziele in die Tat umsetzt.

Schon gewusst?

SPORT ALS APPETITZÜGLER

Beim Essen senden Hormone wie Insulin und Leptin, Signale an dein Gehirn, die dir ein Sättigungsgefühl vermitteln. Doch gerade nach jahrelang erhöhter Kalorienzufuhr sorgen körpereigene Moleküle dafür, dass das Gehirn resistent gegen diese Signale wird. Eine Studie der Universität Estadual de Campinas (Brasilien) belegt, dass körperliche Aktivität den Appetit zügelt. Grund dafür ist die Ausschüttung von Botenstoffen, durch die das Gehirn wieder verstärkt auf Insulinsignale reagiert.

Schon gewusst?

SPORT ALS STRESSKILLER

Training hilft dir nicht nur dein Wunschgewicht zu erreichen, sondern eignet sich auch besonders gut zum Stressabbau. Dieses Phänomen begünstigen körpereigene Glückshormone wie Serotonin und Dopamin, die während des Trainings ausgeschüttet werden. Selbst kleine Trainingserfolge helfen dir aus dem Alltag herauszukommen und die Psyche zu entlasten.

Schon gewusst?

SPORT ALS FETTVERBRENNER

Abgelagerte Blutfette wie Cholesterin verstopfen unsere Gefäße und steigern das Herzinfarktrisiko. Durch regelmäßiges Training werden fettspaltende Enzyme aktiviert und auch der Transport von Fetten zur Leber hin gefördert, was einen positiven Einfluss auf unsere Blutfettwerte hat.



1. SIT-UPS

12 Wdh



2. SIDE PLANK RAISES

10 Wdh (pro Seite)



3. BRIDGES

12 Wdh



4. MOUNTAIN CLIMBERS

12 Wdh (pro Seite)



5. RUSSIAN TWIST

12 Wdh (pro Seite)



6. SUPERMAN STRETCHES

12 Wdh



Ohne richtige Beratung, keine richtigen Ergebnisse. Jetzt Training & Ernährung optimal aufeinander abstimmen!

Jetzt Ersttermin buchen



FÜR DEIN ZIEL

Wir erstellen dir wissenschaftlich fundierte Pläne, die zu deinen Zielen und zu deinen Gewohnheiten passen.



Privates Fitness

Erspare dir ein überfülltes Fitnessstudio. Bei Prime Training trainierst du nur mit deinem Trainer in einem privaten Gym.



FLEXIBEL & VIELFÄLTIG

Ein personalisiertes Programm, welches auf deinen Lebensstil und Zeitplan abgestimmt ist.



PARTNERTRAINING

Es macht doppelt so viel Spass zusammen! Unser individuelles Trainingsprogramm steht auch im Team zur Verfügung.



ZEITSPAREND

Du hast nur 30 Minuten Zeit? Kein Problem. Das kriegen wir hin!



SPASS

So viel Spass kann Fitness machen! Bei uns bekommst du abwechslungsreiche und herausfordernde Trainingseinheiten.



WISSENSCHAFTLICH

Wissenschaftlich fundiert, stetig überarbeitet und auf dem neuesten Forschungsstand





SIT-UPS

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Lege dich auf den Rücken, die Beine hüftbreit auseinander und leicht angewinkelt vor dir. Die Arme seitlich neben den Körper.

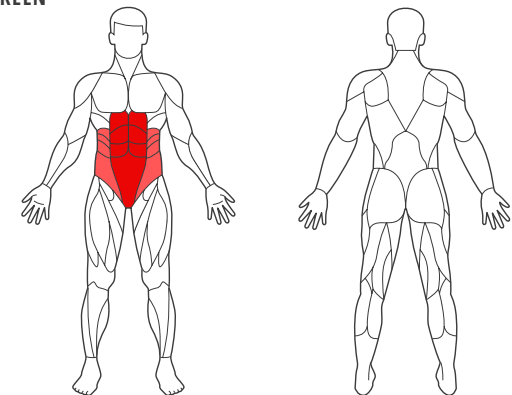
Bewegung: Hebe nun deinen Oberkörper an, bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Die Arme führst du während der Aufwärtsbewegung an den Oberschenkeln nach oben, ohne dich dort festzuhalten. Senke den Oberkörper wieder bis er sanft den Boden berührt.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, sobald du deinen Körper wieder gesenkt hast.

TIPPS

- Kein Schwungholen mit dem Körper
- Nicht an den Knien hochziehen
- Schultern während der gesamten Übung unten lassen
- Einatmen beim Anheben des Körpers
- Ausatmen beim Absenken des Körpers

MUSKELN





SIDE PLANK RAISE

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Lege dich seitlich auf den Boden und stütze dich dabei mit deinem Unterarm direkt unter deiner Schulter ab. Die Füße liegen zusammen und der andere Arm liegt auf dem Oberschenkel.

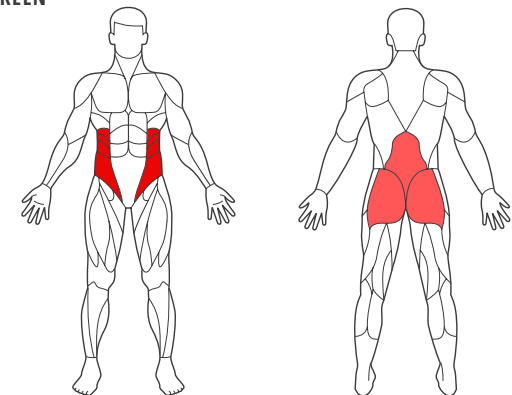
Bewegung: Hebe nun deine Hüfte nach oben, sodass nur noch dein Unterarm und deine Fußseite Bodenkontakt haben. Halte diese Position. Senke deine Hüfte nun langsam wieder.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, wenn deine Hüfte wieder auf dem Boden liegt. Führe die Übung erneut auf der anderen Seite aus.

TIPPS

- Körper, Kopf und Fuß bilden eine Linie
- Beine möglichst durchgestreckt lassen
- Tipp für Fortgeschrittene: Position solange wie möglich halten

MUSKELN





BRIDGES

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Lege dich mit dem Rücken und Kopf auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Winkle die Knie an und stelle die Füße hüftbreit voneinander auf den Boden. Lege die Arme neben deinem Körper.

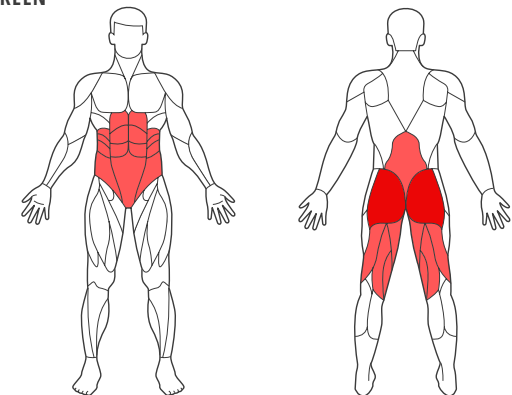
Bewegung: Hebe dein Becken langsam an. Kopf, Schultern und Füße bleiben weiterhin am Boden. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Halte die Position für einige Sekunden.

Endposition: Kehre anschließend wieder in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschließen.

TIPPS

- Hände neben dem Körper halten um ihn zu stabilisieren
- Auf gerade Linie von Oberkörper und Oberschenkel achten

MUSKELN





MOUNTAIN CLIMBERS

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Du befindest dich im Liegestütz. Die Hände schulterbreit auseinander und die Füße hüftbreit auseinander.

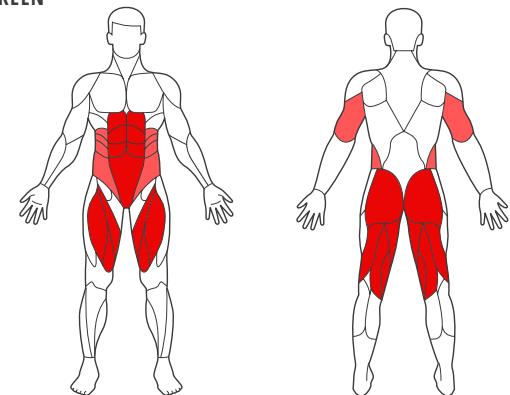
Bewegung: Du winkelst nun dein linkes Bein an, indem du den Fuß dieses Beines auf Hüfthöhe auf dem Boden aufsetzen. Von dieser Position führst du dynamische Sprünge aus, bei denen die Fußpositionen wechseln. Du streckst dein linkes Bein wieder nach hinten und winkelst gleichzeitig dein rechtes Bein an.

Endposition: Du kehrst wieder in den Liegestütz zurück.

TIPPS

- Hinteren Fuß nur mit den Zehen abstützen
- Gleichmäßig weiteratmen
- Kopf aufrecht und in einer Linie mit deinem Rücken zu halten

MUSKELN





RUSSIAN TWIST

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Setze dich auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt und die Füße eng zusammen. Die Hände vor dem Bauch zusammenbringen.

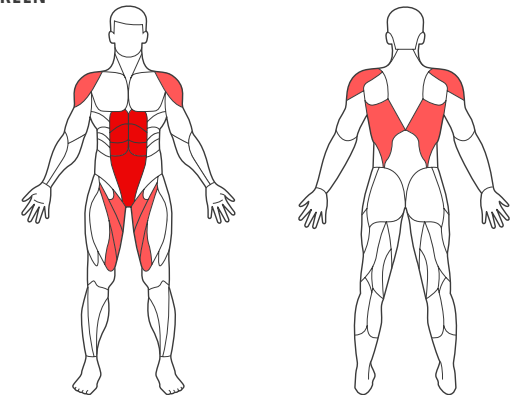
Bewegung: Hebe deine Füße vom Boden ab, sodass nur noch dein Gesäß Bodenkontakt hat. Versuche in eine Position zu kommen, in der sich Ober- und Unterkörper die Waage halten. Rotiere nun langsam mit dem Oberkörper so weit wie möglich zu einer Seite deines Körpers. Im Anschluss rotiere zurück zur Körpermitte und halte die Position 2 sek Rotiere dann in die andere Richtung.

Endposition: Kehre wieder in deine Startposition zurück.

TIPPS

- Eine Wiederholung umfasst eine Rotation zur linken und eine zur rechten Seite
- Nur dein Gesäß darf Bodenkontakt haben
- Während der Ausführung die Rumpfspannung hoch halten
- Vermeide eine Hohlkreuzhaltung
- Permanente Bauchspannung ist wichtig

MUSKELN





SUPERMAN STRETCHES

BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Lege dich mit dem Bauch auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Strecke deine Arme nach vorne und deine Beine nach hinten aus.

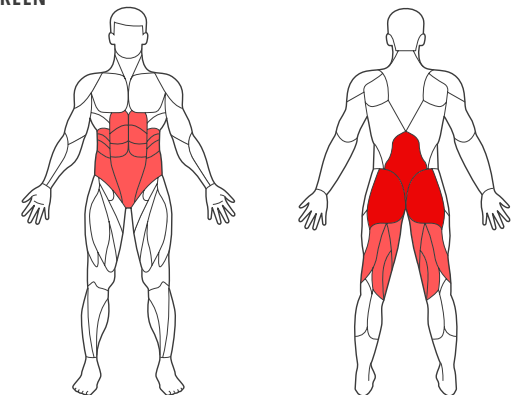
Bewegung: Hebe zeitgleich beide Arme und Beine im ausgestreckten Zustand nach oben an. Halte die Spannung am höchsten Punkt für einige Zeit.

Endposition: Senke deine Arme und Beine wieder zum Boden ab, um eine Wiederholung abzuschließen.

TIPPS

- Übung ohne Schwung ausführen
- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Einatmen beim Beinheben
- Brust möglichst mit anheben

MUSKELN





BAUCH TRAININGSPLAN

Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



PO TRAININGSPLAN

Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



RÜCKEN TRAININGSPLAN

Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



BRUST TRAININGSPLAN

Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



BEINE TRAININGSPLAN

Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



PERSONALTRAINING

Jetzt anfragen