

# FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

*MOBILITÄTS LÖSUNG*



## 4-WOCHEN-PLAN

ANDREW RAPOSO, CPT

### **Haftungsausschluss**

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umzusetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

## 4-WOCHEN-PLAN

### Willkommen

Durch dieses Programm werden Sie bewährte Methoden entdecken, um Ihre Mobilität und Beweglichkeit in bestimmten Bereichen Ihres Körpers effektiv zu erhöhen. Ich freue mich, diese Informationen mit Ihnen zu teilen und Ihnen dabei zu helfen, erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

### Tipps vor dem Start:

- Stellen Sie bei der Durchführung dieser Übungen für mehr Beweglichkeit sicher, dass Sie bis zu Ihrer Spannungsgrenze gehen, NICHT bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Lassen Sie sich bei der Durchführung Zeit. Sollte eine Übung dabei sein, die Sie nicht ausführen können, machen Sie mit der nächsten Übung weiter und wiederholen Sie die bestimmte Übung, wenn Ihr Körper sich an diese Bewegungen gewöhnt hat.
- Führen Sie diese Übungen 3-mal in der Woche durch.
- Nachdem Sie dieses Programm absolviert haben, fangen Sie ruhig wieder von vorne an, um Ihre Mobilität und Beweglichkeit zu verbessern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen und achten Sie vor allem darauf, dass Sie sich in einer warmen Umgebung befinden, wenn Sie die Übungen durchführen.

### **Wie Sie diese Routinen in Ihr bestehendes Trainingsprogramm integrieren**

Es gibt einige Möglichkeiten, wie Sie dieses Mobilitätstraining in Ihr Trainingsprogramm integrieren können. Sie können die Übungen vor Ihrem eigentlichen Training durchführen und als Aufwärmübungen nutzen. Sie können sie auch als Dehnungsübungen nach Ihrer Trainingseinheit nutzen.

Eine weitere hervorragende Möglichkeit sie zu integrieren ist es, diese Routinen an einem separaten Tag, an dem Sie kein zusätzliches Training absolvieren auszuführen oder diese am Abend / Morgen auszuführen. Wenn Sie zum Beispiel am Abend trainieren, können Sie morgens ein Mobilitäts- und Mobilitätstraining machen.

Viel Erfolg!

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Bei jeder Übung wird ein Satz durchgeführt.**

Alle Übungen mache ich in der beiliegenden Mobilitäts-Video-Anleitung vor und sie sind in der beiliegenden Trainings-Anleitung exakt beschrieben.

### **Woche 1 - Tag 1**

#### **Mobilitätstraining Nr. 1**

A1 – Quadruped T-Spine Rotation - 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Hip Circles – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Tactile Frog – 10 Wiederholungen

A4 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A5 – Glute Bridge – 15 Wiederholungen

### **Woche 1 - Tag 2**

#### **Mobilitätstraining Nr. 2**

A1 – Wall Angels – 10 Wiederholungen

A2 – Forward Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Lateral Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Hardstyle Plank – 10 Sek. x3

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Woche 1 - Tag 3**

#### **Mobilitätstraining Nr. 3**

A1 – Shoulder Sweep – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Worlds Greatest Stretch – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Bird Dog – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

### **Woche 2 - Tag 4**

#### **Mobilitätstraining Nr. 4**

A1 – Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Squat with Prying – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Single Leg Hip Lift – Wiederholungen je Seite

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Woche 2 - Tag 5**

#### **Mobilitätstraining Nr. 5**

A1 – Seated T-Spine Stretch – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Forward Legs Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Lateral Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

### **Woche 2 - Tag 6**

#### **Mobilitätstraining Nr. 6**

A1 – Half Kneeling T-Spine Rotation – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Worlds Greatest Stretch – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A4 – Bird Dog – 10 Wiederholungen je Seite

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Woche 3 - Tag 7**

#### **Mobilitätstraining Nr. 2**

A1 – Wall Angels – 10 Wiederholungen

A2 – Forward Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Lateral Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Hardstyle Plank – 10 Wiederholungen je Seite

### **Woche 3 - Tag 8**

#### **Mobilitätstraining Nr. 4**

A1 – Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Squat with Prying – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen je Seite

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Woche 3 - Tag 9**

#### **Mobilitätstraining Nr. 1**

A1 – Quadruped T-Spine Rotation – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Hip Circles – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Tactile Frog – 10 Wiederholungen

A4 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite A5 – Glute Bridge – 15 Wiederholungen

### **Woche 4 - Tag 10**

#### **Mobilitätstraining Nr. 3**

A1 – Shoulder Sweep – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Worlds Greatest Stretch – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Bird Dog – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

## 4-WOCHEN-PLAN

### **Woche 4 - Tag 11**

#### **Mobilitätstraining Nr. 5**

A1 – Seated T-Spine Stretch – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Forward Legs Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Lateral Leg Swings – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

### **Woche 4 - Tag 12**

#### **Mobilitätstraining Nr. 6**

A1 – Half Kneeling T-Spine Rotation – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Worlds Greatest Stretch – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A4 – Bird Dog – 10 Reps Wiederholungen