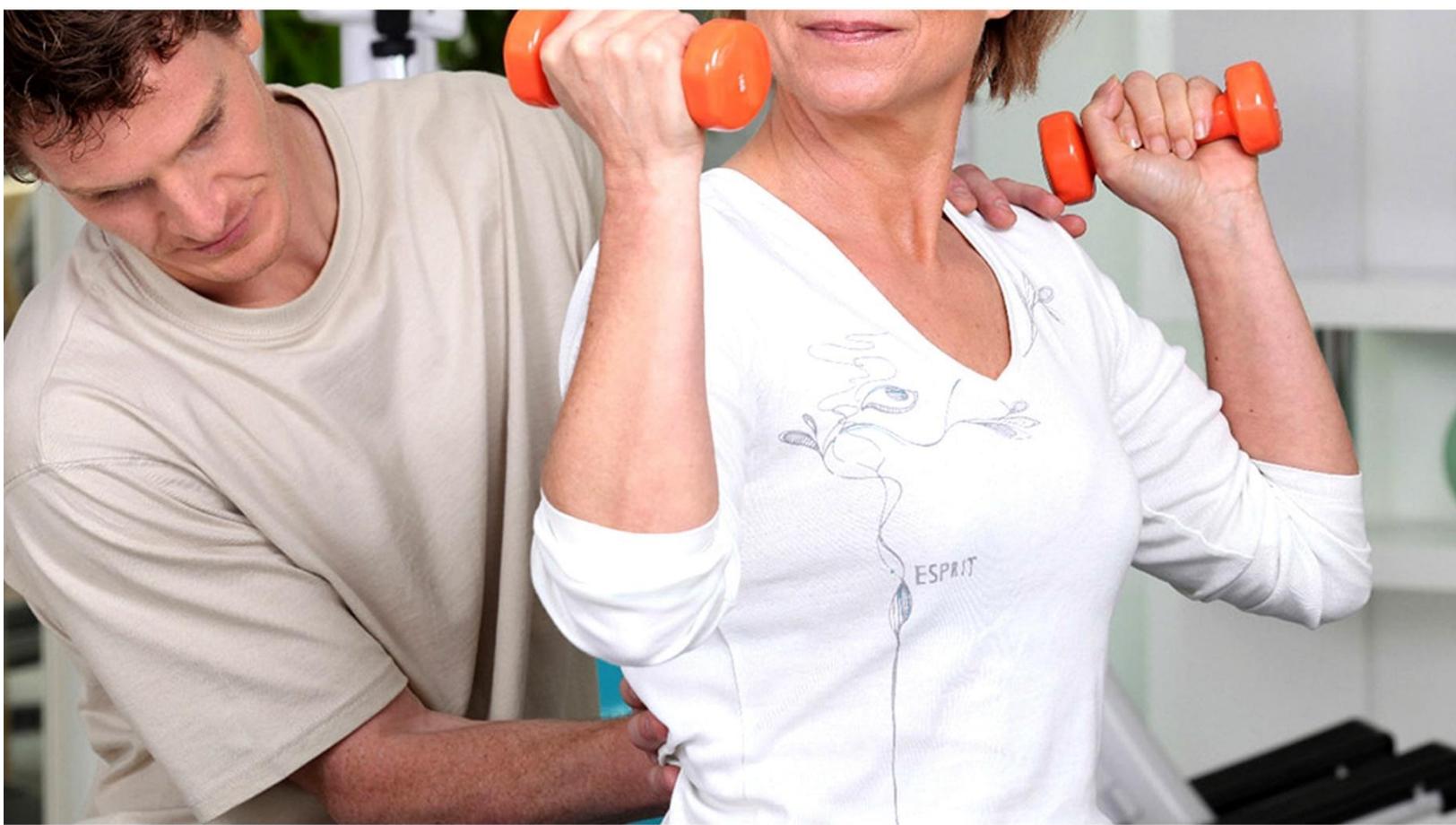


# FLACHER BAUCH ÜBER NACHT



## ÜBUNGS-HANDBUCH

ANDREW RAPOSO, CPT

# ÜBUNGS-HANDBUCH

Willkommen	5
Hier noch ein paar Tipps bevor Sie starten:	5
Wie Sie die Workouts in ein bestehendes Programm integrieren	7
1-2 Punch Kick Combo	8
1-2 Punch Outs	9
1-2 Punch Sprawl	10
4 Punch Sprawl	11
Alternating Push Kicks	12
Alternating Reverse Lunges	13
Ben Ober TVs	14
Bob Andy Verwese	15
Box Plank	16
Box Plank Progression 1	17
Bulgarian Split Squats	18
Burpees	19
Close Grip Push Ups	20
Cross Body Mountain Climbers	21
Dive Bomber Push Ups	22
Dying Bug	23
Explosive Push Ups	24
Forward Crawl/Backward Crawl	25
Forward Leg Swings	26
Forward Lunge Into Reverse Lunge	27
Glute Bridges	28
Half Burpees	29
Hardstyle Plank	30
Hardstyle Side Plank	31
High Knees Punch Outs	32
Hip Circles	33
Jump Squats	34
Jumping Jacks	35
Jumping Jack Burpees	36
Kick Ups	37
Kneeling To Squat	38
Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation	39

# ÜBUNGS-HANDBUCH

Lateral Leg Swings	40
Long Plank With Armpit Touch	41
Modified Dead Bug	42
Mountain Climbers	43
One and A Half Burpees	44
Plank Arm Raises	45
Plank To Push Up Position	46
Plank With Forward Touch	47
Plank With Knee To Elbow	48
Plank With Leg Lifts	49
Plank With Side Touch	50
Prisoner Squats	51
Push Ups	52
Quadruped T-Spine Rotation	53
Run In Place High Knees	54
Run In Place Kick Backs	55
Saw Plank	56
Side-To-Side Hop	57
Side Plank/Side Plank Leg Raises	58
Single Leg Burpees	59
Single Leg Hip Lift	60
Single Leg RDL's (Romanian Deadlifts)	61
Single Leg Saw Plank	62
Split Squats	63
Sumo Squats	64
T-Push Ups	65
Tuck Jumps	66
Uppercuts	67
Walk Out Push Ups	68
Wall Angels	69
Worlds Greatest Stretch	70

# ÜBUNGS-HANDBUCH

## 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.

# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Willkommen

Dies ist das Handbuch, welches alle unsere Trainingsvideos und Mobilitätsvideos in alphabetischer Reihenfolge erklärt. Sollte Ihnen etwas unklar sein, schicken Sie mir bitte eine Mail an [andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de).

Durch dieses Programm werden Sie bewährte Methoden entdecken, um Ihr Bauchfett effektiv loszuwerden, wie Sie es noch nie zuvor erlebt haben. Ich freue mich, diese Informationen mit Ihnen zu teilen und Sie bei Ihrem Weg zu unterstützen, erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

### **Hier noch ein paar Tipps bevor Sie starten:**

- Wenn Sie bei der Durchführung einer Übung Schmerzen verspüren hören Sie sofort auf. Wenn Sie irgendwelche Übungsalternativen benötigen kontaktieren Sie mich gerne und mailen mir unter [andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de)
- Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie eine Übung durchführen, sollten Sie einen zertifizierten persönlichen Trainer um Rat fragen.
- Vergewissern Sie sich, eine der Aufwärmübungen durchzuführen, bevor Sie mit einem der Workouts des Programms beginnen.
- Achten Sie bei der Auswahl der Tage, an denen Sie Übungen durchführen darauf, dass Sie einen Tag Ruhe zwischen den Trainingstagen sicherstellen können.

## ÜBUNGS-HANDBUCH

Zum Beispiel:

Montag – Workout

Dienstag – Pause

Mittwoch – Workout

Donnerstag – Pause

Freitag – Workout

Samstag – Pause

Sonntag – Pause

- Stellen Sie sicher auch an den trainingsfreien Tage in Bewegung zu bleiben. Fahren Sie Rad, treiben Sie Sport, etc. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten.
- Dehnen und Strecken Sie sich nach jeder Trainingseinheit.

## ÜBUNGS-HANDBUCH

### **Wie Sie die Workouts in ein bestehendes Programm integrieren**

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie diese Workouts in Ihr Programm integrieren können. Sie können die Fighter Ab Finisher Workouts anwenden und diese als Streckübungen verwenden. Das passt gut am Ende jedes Trainings, welches Sie derzeit ausführen.

Wenn Sie einer strikten Routine folgen, können Sie diese Workouts auf einen "Konditionstag" setzen oder Sie können die Workouts als ein intensives Finish nach Ihren Haupt-Kraftübungen verwenden. Dies wird dazu beitragen, einen beschleunigten Fettabbau zu erzielen.

Wenn Sie ein bestimmtes Programm haben, welches Sie befolgen oder momentan in einem Sport konkurrieren und Sie es besser Ihrer Routine anpassen möchten, dann schreiben Sie mir eine E-Mail an [andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.com](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.com).

Stellen Sie sicher, dass Sie mir Ihr Trainingsprogramm im Detail zur Verfügung stellen, damit ich Ihnen die besten Informationen geben kann.

Viel Erfolg!

Ihr

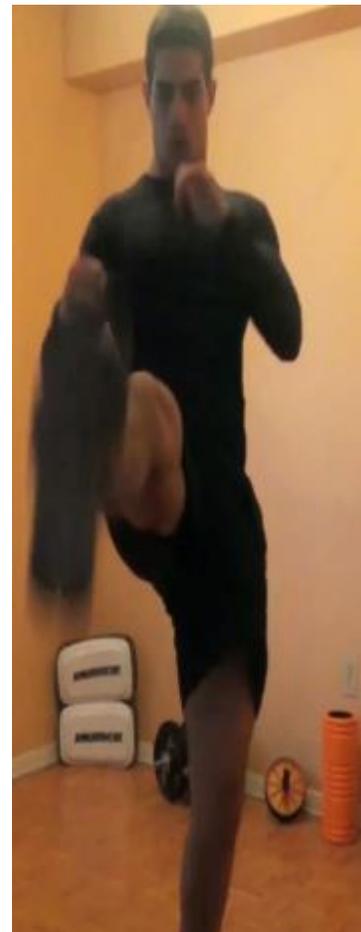
Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

# ÜBUNGS-HANDBUCH

## 1-2 Punch Kick Combo

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorn.
- Schlagen Sie mit Ihrer Führungshand 2-mal nach vorne.
- Push Kick nach den beiden Schlägen.
- Wiederholen und wechseln Sie die Position der Beine mit den Push Kicks nach jeder Kombination.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## 1-2 Punch Outs

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorn.
- Schlagen Sie mit Ihrer Führungshand nach vorne.
- Halten Sie die andere Hand in Abwehrposition.
- Wiederholen Sie kontinuierlich.
- Führen Sie die Schläge mit Vorsicht aus!



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## 1-2 Punch Sprawl

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorn.
- Schlagen Sie mit Ihrer Führungshand nach vorne.
- Überkreuzen Sie mit der hinteren Hand.
- Führen Sie die Schläge mit Vorsicht aus!
- Springen Sie nach unten und bringen Sie Ihre Hüfte zu Boden.
- Gehen Sie zurück in Startposition, nehmen Sie Kampfhaltung ein und wiederholen Sie die Übung.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## 4 Punch Sprawl

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorn.
- Punchen Sie mit Ihrer Führungshand zwei Mal.
- Führen Sie diese Punches schnell und kraftvoll aus.
- Springen Sie abermals runter und bringen Sie Ihre Hüfte zu Boden.
- Gehen Sie zurück in Startposition, nehmen Sie Kampfhaltung ein und wiederholen Sie die Übung.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Alternating Push Kicks

- Beginn in einer aufrechten Haltung. Füße schulterbreit auseinander.
- Push Kick mit dem rechten Bein.
- Wenn das rechte Bein wieder runterkommt, Push Kick mit dem linken Bein.
- Führen Sie diese Kicks vorsichtig durch!
- Wechseln Sie immer wieder die Seiten für die vorgeschriebene Zeit / Wiederholungen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Alternating Reverse Lunges

- Beginn in einer aufrechten Haltung. Füße schulterbreit auseinander.
- Stellen Sie ein Bein nach hinten und setzen Sie Ihr Knie in Richtung Boden ab.
- Halten Sie Ihren Oberkörper dabei gerade und spannen Sie den Bauch an.
- Gehen Sie mithilfe des vorderen Beins wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Ben Ober TVs

- Beginnen Sie mit Füßen schulterbreit auseinander und in einer gebeugten Position.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Hüfte benutzen, um Ihren Hintern nach Hinten zu strecken und Sie sich nicht aus dem unteren Rücken verbiegen.
- Heben Sie Ihre Arme gerade und mit den Daumen nach oben an die Seiten und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Bringen Sie Ihre Arme wieder in die Startposition und wiederholen Sie.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Bob Andy Verwese

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorn.
- Machen Sie eine halbe Kniebeuge und wippen Sie von links nach rechts kontinuierlich.
- Ducken Sie sich und wehren Sie Punches einer imaginären Person ab.
- Halten Sie Ihre Hände hoch und stellen Sie sicher, sich nicht aus dem unteren Rücken zu beugen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Box Plank

- Starten Sie im Vierfüßlerstand. Knie unter die Hüfte und Hände unter den Schultern.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihre Knie von dem Boden.
- Halten Sie die Bauchspannung an und heben Sie eine Hand vom Boden ohne die Hüfte zu bewegen.
- Wiederholen Sie mit der anderen Hand.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Box Plank Progression 1

- Starten Sie im Vierfüßlerstand. Knie unter die Hüfte und Hände unter den Schultern.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihre Knie vom Boden an.
- Halten Sie die Spannung im Bauch und, ohne die Hüfte zu bewegen, heben Sie eine Hand und das entgegengesetzte Bein von dem Boden.
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Bulgarian Split Squats

- Beginnen Sie indem Sie Ihren hinteren Fuß auf einen Stuhl, eine Bank oder Box legen.
- Machen Sie einen Schritt nach vorn um in Position zu kommen.
- Senken Sie Ihr hinteres Knie in Richtung Boden, der Oberkörper bleibt dabei gerade.
- Gehen Sie Mithilfe des vorderen Beins wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie laut der beschriebenen Wiederholungen / Zeiten.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Burpees

- Starten Sie in einer stehenden Position mit Füßen schulterbreit auseinander.
- Springen Sie Hoch.
- Gehen Sie runter in eine Liegestütze-Position.
- Machen Sie einen Liegestütz.
- Stellen Sie sich wieder auf die Füße und springen Sie wieder hoch.
- Wiederholen Sie laut der beschriebenen Wiederholungen / Zeiten.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Close Grip Push Ups

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit den Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden, halten Sie Ihre Ellbogen in der Höhe der Rippen
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen während der Bewegung.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Cross Body Mountain Climbers

- Starten Sie in einer Push-Up-Position mit den Händen unter den Schultern.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie ein Knie in Richtung entgegengesetzten Ellbogen.
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen, ohne dabei die Hüfte zu bewegen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Dive Bomber Push Ups

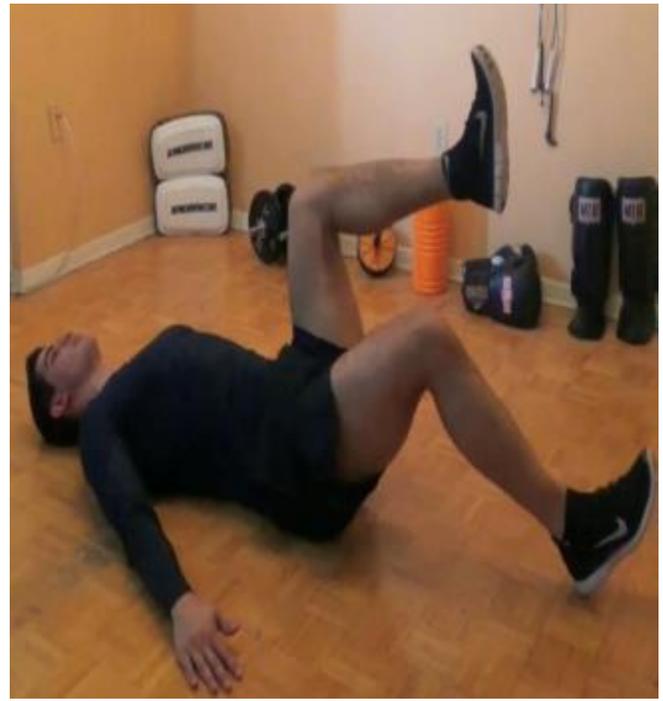
- Starten Sie mit dem Po nach Oben, Beine auseinander, und Arme ausgestreckt.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden, während Sie Ihre Ellbogen beugen.
- Ducken Sie sich, als ob Sie unter eine Bank kriechen würden.
- Kommen Sie hoch, indem Sie Ihren Kopf zur Decke strecken.
- Gehen Sie zurück in Startposition.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Dying Bug

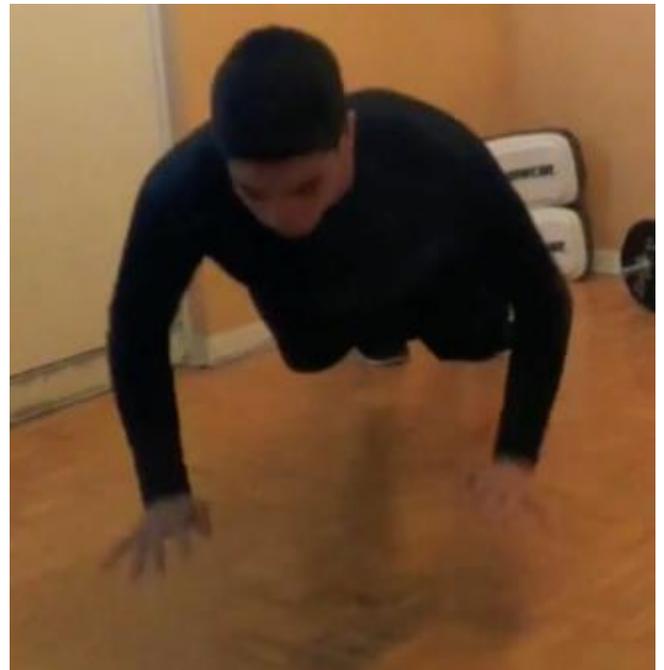
- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend mit der Hüfte und den Knien in einem 90-Grad-Winkel gebogen.
- Drücken Sie den unteren Rücken in den Boden, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.
- Langsam einen Fuß auf den Boden senken und ihn wieder in die Ausgangsposition bringen.
- Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr unterer Rückenbereich in ständigem Kontakt mit dem Boden ist und die Bauchmuskeln immer angespannt sind.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Explosive Push Ups

- Beginnen Sie in einer Push-Up-Position mit Ihren Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden und halten Sie die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel.
- Kräftig vom Boden wegdrücken und heben Sie dabei Ihre Hände vom Boden.
- Wiederholen Sie die Bewegung.
- Wenn die Übung zu schwierig ist, können Sie die Bewegung auf den Knien durchzuführen.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Forward Crawl/Backward Crawl

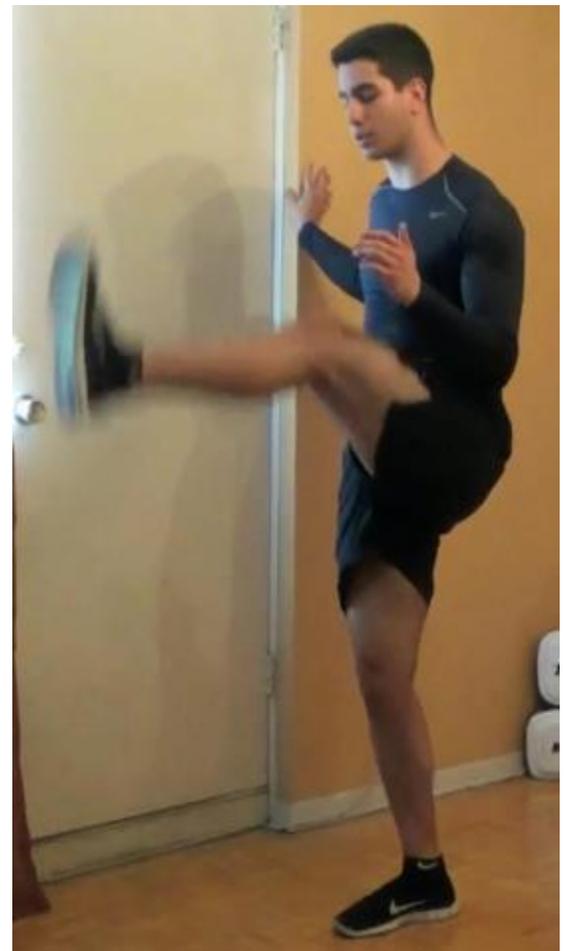
- Beginnen Sie im Vierfüßlerstand und heben Sie dabei die Knie.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, machen Sie einen Schritt vorwärts mit Ihrem Fuß und der entgegengesetzten Hand gleichzeitig.
- Wiederholen Sie mit der anderen Seite.
- Achten Sie darauf, die Hüfte zu hoch zu ziehen und zur Seite zu schwanken.
- Wiederholen Sie die Übung, indem Sie den Schritt diesmal nach hinten machen.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Forward Leg Swings

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit einer Hand an der Wand und den Füßen zusammen.
- Schwingen Sie das Bein, was von der Wand weiter weg steht nach hinten und wieder nach vorne.
- Wiederholen Sie die Bewegung mit der anderen Seite.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Forward Lunge Into Reverse Lunge

- Starten Sie in aufrechter Position.
- Machen Sie einen langen Schritt vorwärts und senken Sie das hintere Knie zum Boden hin.
- Gehen Sie Mithilfe des vorderen Beins wieder in Startposition.
- Bringen Sie das gleiche Bein zurück und senken Sie Ihr Knie zum Boden hin.
- Gehen Sie mithilfe des vorderen Beins wieder in Startposition.
- Wiederholen Sie laut Beschreibung die Wiederholungen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Glute Bridges

- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend. Hände auf dem Boden. Beine gebeugt und Füße auf dem Boden.
- Stemmen Sie sich auf die Fersen und bringen Sie Ihre Hüfte hoch.
- Drücken Sie Ihre Gesäßmuskeln an der Spitze.
- Senken Sie Ihre Hüfte und wiederholen Sie die Bewegung.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Half Burpees

- Start in Push-Up-Position. Hände unter den Schultern.
- Drücken Sie mit Ihren Füßen und bringen Sie Ihre Knie zu Ihren Ellbogen.
- Drücken Sie Ihre Füße in die Startposition zurück.
- Wiederholen Sie laut Beschreibung.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Hardstyle Plank

- Starten Sie in einer Plank-Position auf Ihren Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln, Ihr Gesäß, Ihre Arme und Fäuste so stark wie Sie können an.
- Schieben Sie Ihre Ellbogen so weit wie Sie können in Richtung Zehen.
- Halten Sie diese Spannung für die vorgeschriebene Zeitspanne.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Hardstyle Side Plank

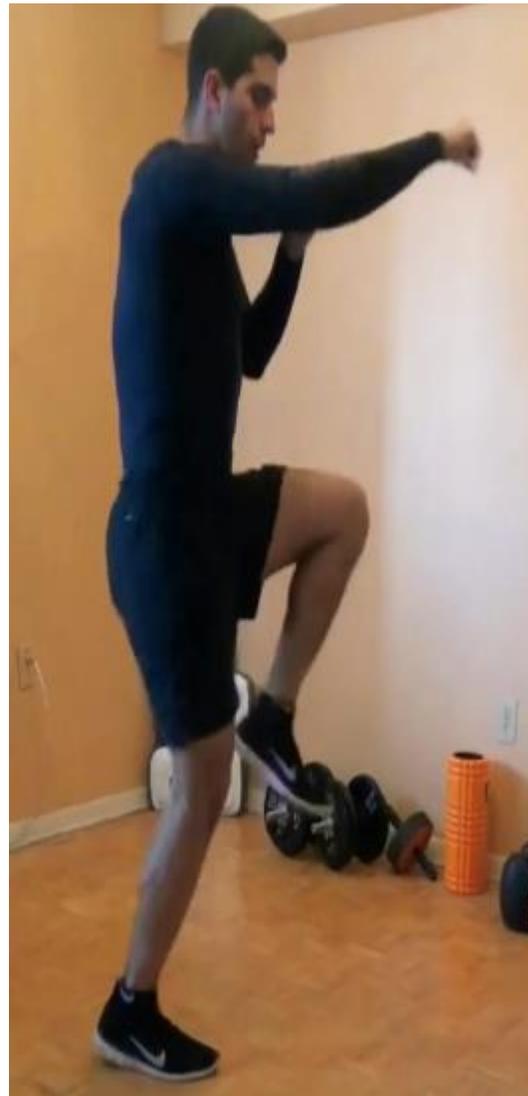
- Beginnen Sie auf der Seite, auf einem Ellbogen und Knie.
- Heben Sie Ihre Hüfte vom Boden und stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie zwischen Kopf und Knie bilden.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln und Gesäßmuskeln so hart wie Sie können an.
- Schieben Sie Ihre Ellbogen so weit wie Sie können in Richtung Knie.
- Halten Sie diese Spannung für die vorgeschriebene Zeitspanne.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### High Knees Punch Outs

- Starten Sie indem Sie auf der Stelle laufen und Ihre Knie so hoch wie möglich ziehen.
- Führen Sie währenddessen gerade Punches durch.
- Die Hand, die Sie strecken, wird mit dem entgegengesetzten Knie übereinstimmen.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Hip Circles

- Starten Sie im Vierfüßlerstand. Knie unter der Hüfte und Hände unter den Schultern.
- Strecken Sie ein Bein zurück und kreisen Sie mit diesem Bein, indem Sie Ihr Knie einziehen und es wieder strecken.
- Wiederholen Sie diese Bewegung für die vorgeschriebene Menge an Wiederholungen / Zeit.
- Nachdem die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit erreicht sind, wiederholen Sie die Bewegung mit demselben Bein in die andere Richtung.
- Wiederholen Sie diesen Zyklus mit dem anderen Bein.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Jump Squats

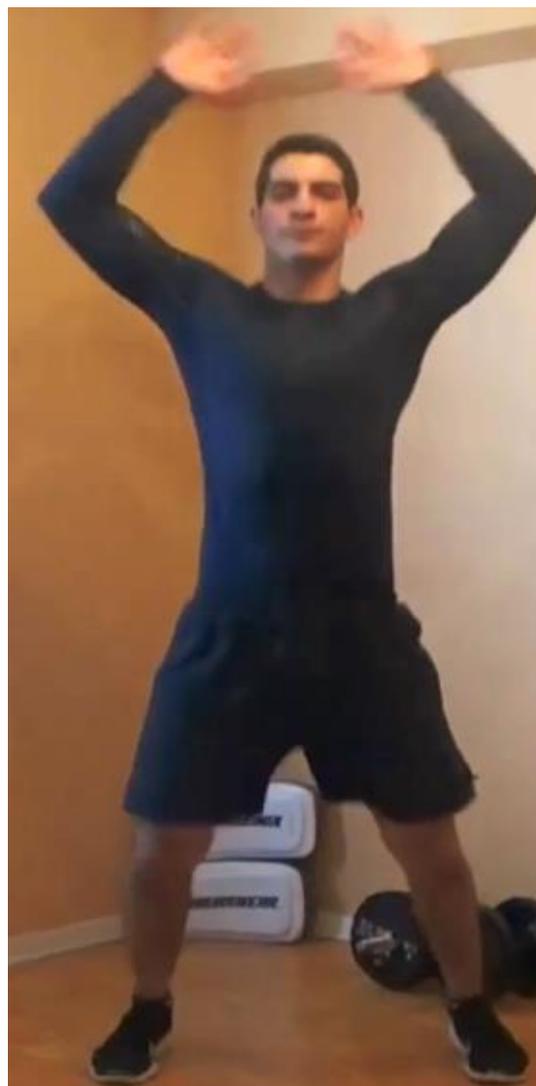
- Starten Sie in einer stehenden Position. Füße etwas breiter als die Schulterbreite
- Hocke durch Biegen der Hüfte und Knie bis die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind.
- Achten Sie darauf, Ihre Brust zu strecken, Knie zeigen nach außen.
- Springen Sie aus dieser Position in die Luft.
- Wiederholen Sie die Bewegung kontinuierlich für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Jumping Jacks

- Beginnen Sie mit Ihren Füßen zusammen und Hände an der Seite.
- Springen Sie mit den Füßen zur Seite und heben Sie gleichzeitig Ihre Hände über den Kopf.
- Gehen Sie in die Startposition zurück.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Jumping Jack Burpees

- Starten Sie in einer stehenden Position mit Füßen schulterbreit auseinander.
- Führen Sie einen “Hampelmann” aus.
- Gehen Sie runter in eine Liegestützposition.
- Machen Sie einen Push-Up.
- Gehen Sie auf die Füße und machen Sie wieder einen “Hampelmann”.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Kick Ups

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit den Füßen schulterbreit auseinander.
- Kicken Sie mit einem Bein gerade.
- Sobald das Bein den Boden berührt, treten Sie mit demselben Bein nach rechts zurück.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.
- Wiederholen Sie die gleichen Bewegungen mit dem anderen Bein.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Kneeling To Squat

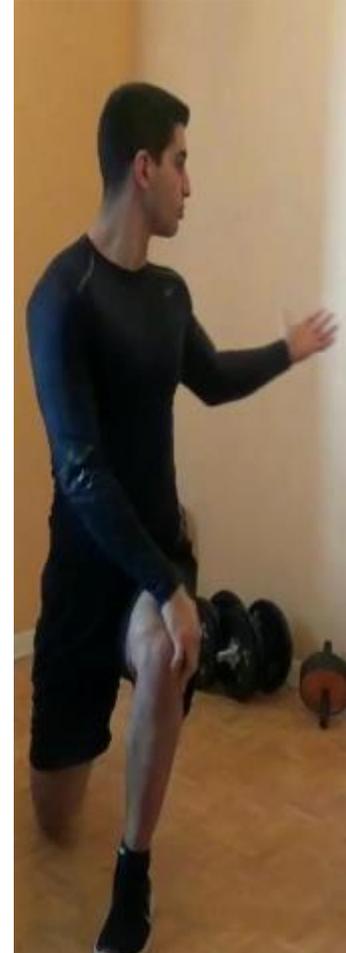
- Starten Sie in einer knienden Position.
- Gehen Sie mit einem Bein nach dem anderen in die Kniebeuge.
- Gehen Sie mit einem Bein nach dem anderen wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Vermeiden Sie es senkrecht zu stehen.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Knee Hug + Lunge + T-Spine Rotation

- Starten Sie in einer senkrechten Position mit den Füßen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Knie hoch und halten Sie es fest.
- Machen Sie mit dem gleichen Bein einen Schritt nach vorne.
- Drehen Sie den entgegengesetzten Arm hinter dem Rücken und halten Sie den Arm dabei gestreckt.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Lateral Leg Swings

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit beiden Händen an der Wand.
- Schwingen Sie einen Fuß zum anderen Bein, die Zehen zeigen dabei nach Innen
- Nutzen Sie den Schwung und schwingen Sie dieses Bein nach außen, die Zehen zeigen dabei auch nach außen.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.
- Führe Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein aus.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Long Plank With Armpit Touch

- Gehen Sie in die obere Push-Up-Position.
- Gehen Sie mit Ihren Händen nach vorne bis sie vor Ihrem Kopf zu sehen sind
- Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, berühren Sie die gegenüberliegende Achsel.
- Wiederholen Sie die Bewegung, abwechselnde Seiten für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.
- Verhindern Sie, dass die Hüfte bei der Bewegung zur Seite schwingt.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Modified Dead Bug

- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend mit der Hüfte und den Knien in einem 90-Grad-Winkel gebogen. Hände befinden sich an der Wand hinter Ihnen.
- Drücken Sie Ihren unteren Rücken in den Boden, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen und Ihre Hände gegen die Wand drücken.
- Verlängern Sie langsam ein Bein nach vorne, bringen die Ferse auf den Boden und heben Sie es zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie es mit dem anderen Bein.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr unterer Rückenbereich in ständigem Kontakt mit dem Boden ist und die Bauchmuskeln immer angespannt sind.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Mountain Climbers

- Beginnen Sie in einer Push-Up-Position mit den Händen unter Ihren Schultern.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, bringen Sie ein Knie an die Brust
- Wiederholen Sie es mit der anderen Seite, wechseln Sie das Knie als wenn Sie laufen würden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie zwischen Ihren Füßen und Ihrem Kopf bilden, ohne dabei die Hüfte zu bewegen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## One and A Half Burpees

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit den Füßen schulterbreit auseinander.
- Springen Sie hoch.
- Gehen Sie runter in einer Push-Up Position.
- Führen Sie einen halben Liegestütz aus und machen Sie dann einen Liegestütz.
- Gehen Sie in die Ausgangsposition und führen einen weiteren Sprung aus.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Plank Arm Raises

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Heben Sie einen Arm von dem Boden und lassen Ihre Hüfte dabei gerade.
- Wechsel Sie zwischen den Armen.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Plank To Push Up Position

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Gehen Sie in eine Push-Up-Position mit einem Arm zur Zeit.
- Verhindern Sie, dass sich die Hüfte zur Seite bewegt.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Plank With Forward Touch

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Gehen Sie mit einer Hand nach vorne, stellen Sie dabei sicher, dass sich die Hüfte nicht bewegt.
- Bringen Sie diese Hand zurück und führen Sie die gleiche Bewegung mit der anderen Seite aus.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Plank With Knee To Elbow

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Bringen Sie ein Knie zum Ellbogen auf der gleichen Seite.
- Achten Sie darauf, Ihr Gesäß dabei nicht zu bewegen und halten Sie es in gerader Linie mit der Wirbelsäule.
- Bringen Sie das Knie zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Plank With Leg Lifts

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Heben Sie ein Bein vom Boden und halten Sie das Bein gerade.
- Senken Sie das Bein und wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Plank With Side Touch

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Berühren Sie den Boden an der Seite mit einer Hand, stellen Sie dabei sicher, dass sich die Hüfte nicht bewegt.
- Bringen Sie diese Hand zurück und führen Sie die gleiche Bewegung mit der anderen Seite aus.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Prisoner Squats

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße etwas breiter als schulterbreit.
- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Hocke durch Biegen an der Hüfte und Knie, bis die Oberschenkel zumindest parallel zum Boden sind.
- Gehen Sie durch die Fersen in die Ausgangsposition und halten Sie Ihre Brust hoch und knien Sie raus.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

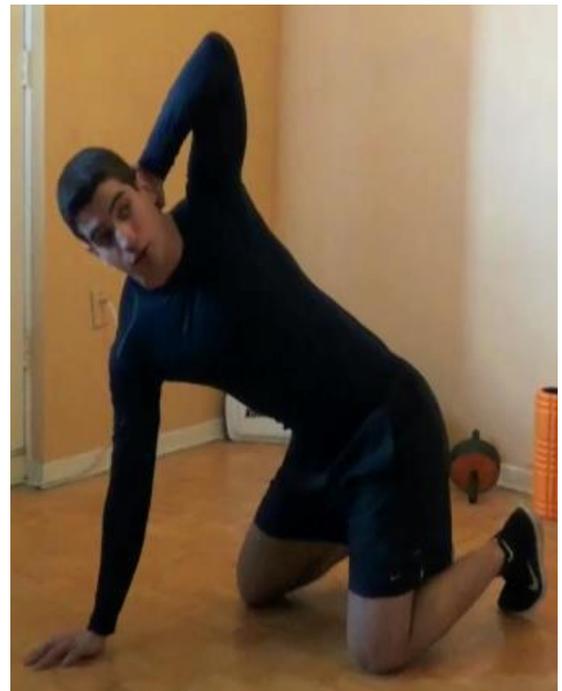
## Push Ups

- Starten Sie in einer Push-Up-Position mit den Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden und halten Sie die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel.
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihre Bauchmuskeln anzuspannen und die Spannung zu halten, sodass Sie während der Bewegung eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden.



## Quadruped T-Spine Rotation

- Starten Sie im Vierfüßlerstand. Knie unter der Hüfte und Hände unter den Schultern.
- Legen Sie eine Hand hinter den Kopf und halten Sie Ihre Ellbogen nach außen.
- Führen Sie einen Ellenbogen nach innen zu Ihrem anderen Ellenbogen.
- Jetzt bringen Sie diesen Ellbogen heraus und zurück und richten Sie Ihre Augen an die Decke.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit und wiederholen Sie mit dem anderen Arm.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Run In Place High Knees

- Beginnen Sie mit dem Laufen auf der Stelle, immer die Knie hoch.
- Schwingen Sie Ihre Arme, während Sie auf der Stelle laufen.
- Der Arm, mit dem Sie schwingen, wird mit dem entgegengesetzten Knie übereinstimmen.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebene Zeit / Wiederholungen.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Run In Place Kick Backs

- Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hände hinter Ihr Gesäß legen.
- Laufen Sie auf der Stelle und berühren Sie dabei Ihre Fersen mit Ihren Händen hinter dem Rücken.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebene Zeit / Wiederholungen.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Saw Plank

- Beginnen Sie in einer Plank-Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Schieben Sie Ihr Gewicht nach vorne und verlängern Sie Ihren Knöchel.
- Schieben Sie Ihr Gewicht zurück in die Plank-Position.
- Wiederholen Sie diese Bewegung in einer schaukelnden Weise für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Side-To-Side Hop

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Springen Sie auf die linke Seite auf dem linken Bein.
- Ohne dass Ihr anderer Fuß zu Boden geht, springen auf die rechte Seite und landen auf dem rechten Bein.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebene Zeit / Wiederholungen.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Side Plank/Side Plank Leg Raises

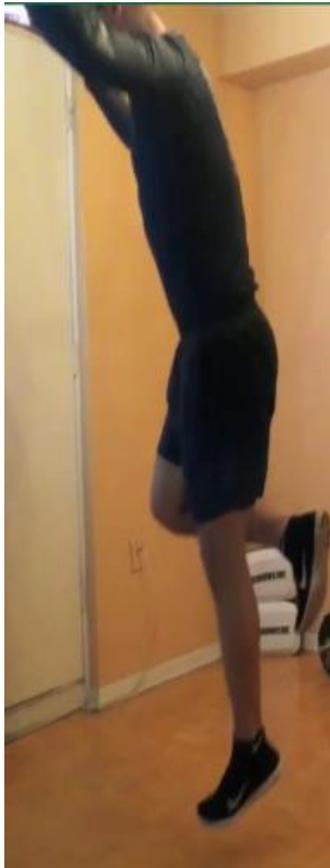
- Beginnen Sie auf einer Seite, auf einem Ellenbogen und einem Fuß.
- Stellen Sie einen Fuß über den anderen.
- Heben Sie Ihre Hüfte vom Boden und stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie zwischen Ihrem Kopf und Ihren Füßen bilden.
- Halten Sie diese Position für die vorgeschriebene Zeit und ändern Sie dann die Seiten.
- Heben Sie ein Bein für die Side Plank Leg Raises Bewegung.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Single Leg Burpees

- Starten Sie in einer aufrechten Position mit den Füßen schulterbreit auseinander.
- Gehen Sie runter in eine Push-Up-Position auf einem Bein.
- Führen Sie einen Push-Up auf einem Bein durch.
- Bringen Sie Ihre Füße zusammen und führen Sie einen vertikalen Sprung auf einem Bein.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit und wiederholen Sie dann die gleiche Bewegung auf dem anderen Bein.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Single Leg Hip Lift

- Beginnen Sie auf dem Rücken liegend.
- Umarmen Sie ein Knie in Richtung Brust und halten Sie das andere Bein gebeugt und den Fuß auf den Boden.
- Bringen Sie mithilfe der Ferse Ihre Hüfte hoch während Sie das Knie umarmen.
- Drücken Sie Ihr Becken nach oben.
- Schieben Sie Ihre Hüfte nach unten und wiederholen Sie die Bewegung für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Single Leg RDL's (Romanian Deadlifts)

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Bringen Sie ein Bein zurück, während Sie Ihre Brust senken.
- Halten Sie einen geraden Torso und stellen Sie sicher, dass Sie keinen Buckel mit dem unteren Rückenbereich machen.
- Gehen Sie zurück in die Startposition.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben



## ÜBUNGS-HANDBUCH

### Single Leg Saw Plank

- Beginnen Sie in einer flachen Position auf Ihren Ellbogen, mit einem Bein angehoben.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Schieben Sie Ihr Gewicht nach vorne und verlängern Sie Ihren Knöchel.
- Schieben Sie Ihr Gewicht zurück in die Planke Position.
- Wiederholen Sie diese Bewegung in einer schaukelnden Weise für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit und wiederholen Sie mit dem anderen Bein.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Split Squats

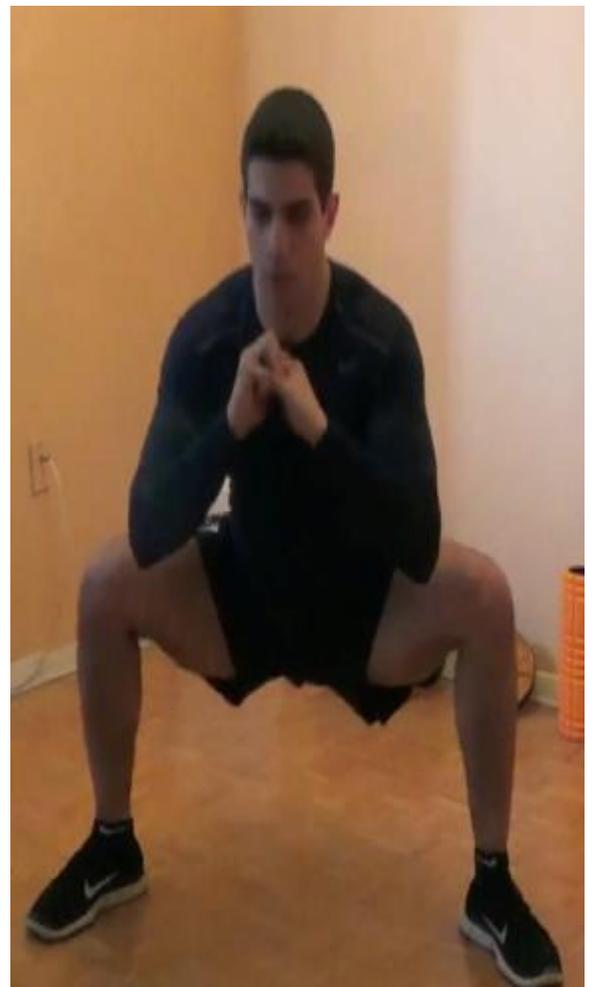
- Starten Sie mit nach hinten gespreizten Beinen.
- Machen Sie einen Schritt vorwärts, um in Position zu kommen.
- Heben Sie Ihr hinteres Knie minimal vom Boden und halten Sie Ihren Torso gerade.
- Gehen Sie mithilfe der Ferse des vorderen Beines in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Sumo Squats

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße breiter als schulterbreit und breiter als Ihre normale Hocke-Haltung.
- Hocke durch Biegen an der Hüfte und Knie, bis die Oberschenkel zumindest parallel zum Boden sind.
- Gehen Sie mithilfe der Fersen in die Ausgangsposition, halten Sie Ihre Brust aufrecht und die Knie nach außen.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## T-Push Ups

- Starten Sie in einer Push-Up-Position mit den Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden und halten Sie die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel.
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Drehen Sie beim Hochkommen einen Arm zurück in Richtung Decke.
- Führen Sie einen weiteren Push-Up und drehen Sie den anderen Arm zurück in Richtung Decke.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeiten.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Tuck Jumps

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße schulterbreit auseinander.
- Springen Sie und bringen Sie beide Knie in die Höhe Ihrer Brust.
- Sobald Ihre Füße den Boden berühren, springen Sie sofort wieder in einer kontinuierlichen Weise.
- Wiederholen Sie für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Uppercuts

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße schulterbreit auseinander.
- Schlagen Sie mit einem Arm und wiederholen Sie mit dem anderen Arm.
- Wiederholen Sie dies in einer kontinuierlichen Weise für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Walk Out Push Ups

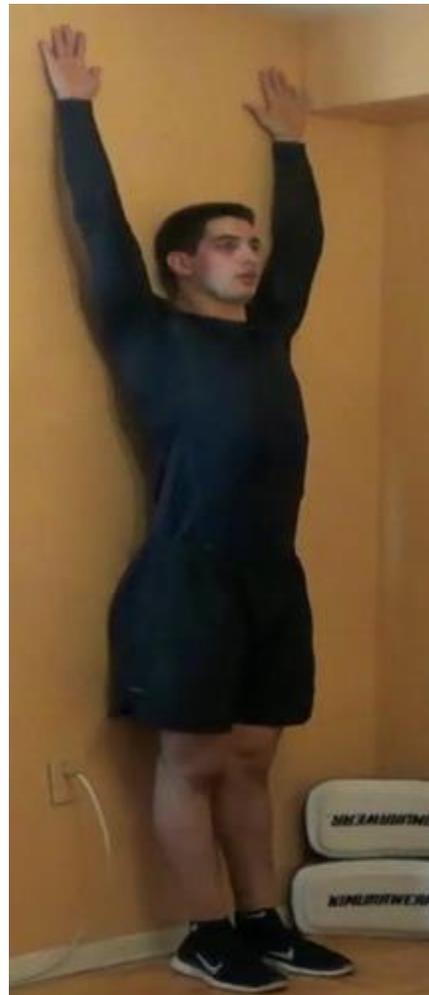
- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Berühren Sie Ihre Zehen und legen Sie Ihre Hände in eine Push-Up-Position.
- Machen Sie einen Push-Up.
- Gehen Sie mit Ihren Händen zurück zu Ihren Füßen in eine stehende Position.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



# ÜBUNGS-HANDBUCH

## Wall Angels

- Beginnen Sie, indem Sie Ihren Hintern, Ihre Schultern und Ihren Kopf gegen eine Wand lehnen.
- Heben Sie Ihre Arme und Ihre Ellbogen an, Handgelenke und Finger berühren dabei die Wand
- Halten Sie alle diese Punkte in Kontakt mit der Wand, schieben Sie Ihre Hände über den Kopf, richten Sie die Ellbogen.
- Gehen Sie wieder in Startposition und wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



### Worlds Greatest Stretch

- Starten Sie in einer Push-Up-Position.
- Bringen Sie einen Fuß auf die Außenseite Ihrer Hand.
- Mit dem Arm, der neben dem Fuß ist, schieben Sie den Ellbogen in Richtung Boden.
- Mit diesem Arm drehen und erreichen Sie die Decke, richten Sie Ihren Ellenbogen.
- Wiederholen Sie dies für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit und wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite.

