

DAS SIXPACK-PROGRAMM



Der nächste Sommer kommt bestimmt! Mit diesem Spezial-Training bringst Du Deinen Körper in Strandform und trainierst Deinen Oberkörper und speziell die Bauchmuskeln für ein schönes Sixpack. Der Trainingsplan enthält folgende Einheiten und Tipps für Dich:

- ✓ Warm-up
- ✓ Sixpack-Trainingseinheiten
- ✓ Cool down
- ✓ Supplement-Tipps

Wichtig:

Bitte besprich mit Deinem Arzt, ob dieses Fitnessprogramm für Dich geeignet ist.

Viel Erfolg beim Trainingwünscht

Dein Team von vitafy

Warum überhaupt aufwärmen?

Von 0 auf 100 in 10 Sekunden? Nicht im Krafttraining!

Aufwärmen vor dem Krafttraining ist in vieler Weise förderlich: Der Körper wird auf die kommende Aktivität vorbereitet und somit Verletzungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und Muskeln und Gelenke werden gelockert.

Ein optimales Aufwärmprogramm erstreckt sich über 3 Stufen:

- Stufe 1:** *Ganzkörperbewegungen* wie Laufen, Walken, Crosstrainer oder Rudern an der Maschine
(Fahrrad- oder Handkurbelergometer sind nur geeignet, wenn ein Splittraining gemacht wird, da hier nur der „halbe“ Körper aufgewärmt wird.)
- Stufe 2:** *Mobilisationsübungen* damit Gelenke, Sehnen und Bänder in Schwung kommen und eine angemessene Beweglichkeit für das Training hergestellt wird
- Stufe 3:** *Dehnübungen* um die Beweglichkeit von Muskeln und Bändern zu fördern und zu erhalten

Auf der nächsten Seite findest Du unser Aufwärmprogramm. Suche Dir eine Ganzkörperbewegung aus und dann geht's los!

Trainingsplan für

Erstellt am: 21.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1



Warm-up

Beschreibung: Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



Fahrrad, sitzend

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Laufband

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Cross-Trainer

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Armkreisen, rückwärts

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
aktiver Stand, Beine und Hüfte leicht gebeugt
einarmig, alternierend und gegengleich möglich



Anmerkung:

Bankstellung, runder Rücken

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken rund machen
möglichst weit aus den Schultern hoch drücken



Anmerkung:

Bankstellung, überstreckter Rücken

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken überstrecken
Schulterblätter nach hinten unten ziehen



Anmerkung:

Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
aktiver Stand
dynamisches Schwingen
Oberkörper aufrecht



Anmerkung:

Rotation Schultergürtel, vorgeneigt stehend

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellbogen nach hinten und Schultern zusammenziehen
Hüfte und Kopf bleiben ruhig
Schultergürtel dreht



Anmerkung:

Mobilisation Schultergürtel und Hüfte

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken bleibt gerade
Beine sind gestreckt
Arme und Füße annähern



Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen

1

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage

2

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt

3

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden

4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen



Anmerkung:

Dehnung Oberschenkelrückseite im Hürdensitz

5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Oberschenkel weit zur Seite abspreizen
langsam Oberkörper nach vorne neigen



Anmerkung:

Dehnung, Piriformis, im Sitzen, mit überschlagenem Bein

6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen

7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Skorpion, in Rückenlage

8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schulterachse ruhig halten
Hüfte drehen
Bein in Richtung diagonalem Arm



Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung

9

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

DAS SIXPACK-PROGRAMM



Jetzt geht's los!

Nun kann Deine Fokuseinheit beginnen. Führe jede Übung in zwei Sätzen à 15 Wiederholungen aus. Achte während des Trainings auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und brich das Training auf jeden Fall ab, falls Du Schmerzen hast.

Bei Fragen sprich am besten mit Deinem Fitnesstrainer oder konsultiere einen Arzt.

Viel Spaß beim Trainieren!



Crunches, am Seilzuggerät, sitzend

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
einrollen: Schultern Richtung Knie
ausatmen beim Runtergehen
Spannung halten, nicht ganz aufrichten

Anmerkung:

Crunches, diagonal, am Seilzuggerät, sitzend

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
ausatmen beim Runtergehen
einrollen: Schulter Richtung diagonales Knie
Spannung halten, nicht ganz aufrichten

Anmerkung:

Beinheben, im Langhang, mit angewinkelten Beinen

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Knie heben und dabei Becken anrollen

Anmerkung:

Beckenanrollen, im Langhang

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Becken anrollen ohne die Knie zu heben
Spannung stets halten

Anmerkung:

Crunches, gerade, Gewicht auf Brust legen

5



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Seitneigung, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Oberkörper ist aufgerichtet

Anmerkung:

Fall-outs, mit der Langhantel, aus dem Kniestand

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Arme nach vorne führen, nicht durchhängen
Rückwärtsbewegung über Bauch initiieren

Anmerkung:

Beckenanrollen, in Rückenlage, mit gebeugten Beinen

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
anrollen bis sich Gesäß vom Boden löst
Spannung halten, nicht ganz ablegen

Anmerkung:

Miniband, Rumpfrotation, dynamisch, im Ausfallschritt

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
das innere Bein (entgegen der Zugrichtung) aufstellen
Gesäß anspannen und Hüfte komplett fixieren
kleine, langsame Rotationen im Schultergürtel
Bewegung kommt aus dem Bauch, nicht aus Armen

Anmerkung:

Nach dem Training ist vor dem Training

Jetzt hast Du lange genug geschwitzt und Dich angestrengt. Es ist an der Zeit Deinen Körper auf die Ruhephase vorzubereiten. Die ermüdete Muskulatur soll sich wieder entspannen und angefallene Stoffwechselendprodukte wie Laktat abgebaut werden. Ein Cool-Down-Programm hilft Dir die Regenerationszeit zu verkürzen, denn der Muskel wird wieder ausreichend mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt.

Und um das zu erreichen bietet sich unser Cool-Down an: Leichtes Auslaufen und viele Dehnübungen.

Denn wie heißt es so schön? Nach dem Training ist vor dem Training!

Viel Spaß und Entspannung!

Trainingsplan für

Erstellt am: 21.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1



Cooldown

Beschreibung: Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



Cross-Trainer

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Fahrrad, sitzend

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Laufband

1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Schulter, mit Miniband, Überkopf

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Arme sind gestreckt
Zugspannung nach Außen aufbauen
Arme hinter den Kopf bringen



Anmerkung:

Dehnung Pectoralis, an Gegenhalt

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

am Gegenhalt einen Schritt weiter nach vorne
Oberkörper nicht eindrehen



Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen



Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Piriformis, Rückenlage

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen

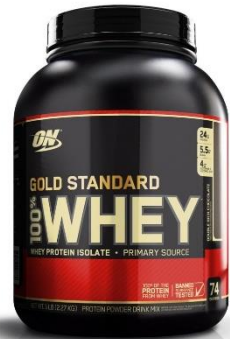
1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

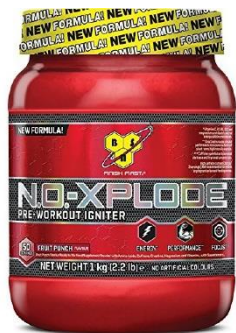
Passende Supplements für Dein Training

Wir haben für Dich die passenden Supplements zusammengestellt, die Dein Training optimal unterstützen.



PROTEINE

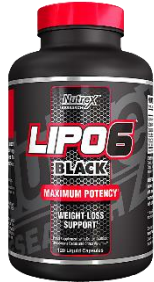
Proteine unterstützen die Bildung von Muskelzellen. Typischerweise werden Proteine als Shakes ein paar Stunden vor dem Training zur optimalen Versorgung der Muskeln oder direkt nach dem Training zur Unterstützung der Regeneration eingenommen. Die bekanntesten Protein-Typen sind Whey-Proteine, Caseine, Soja-Proteine und Mehrkomponenten-Proteine. Erfahre mehr darüber, welches Protein das Richtige für Dich ist oder sichere Dir die [Topseller](#) unter den Proteinen.



TRAININGSBOOSTER

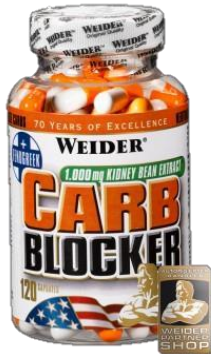
Ein Trainingsbooster ist ein Supplement (meist in Pulverform), das vor dem Trainings eingenommen wird, um die eigene Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Typische Inhaltsstoffe von Trainingsboostern sind Koffein, Guarana, Kreatin, L-Arginin, Beta-Alanin oder Taurin. Erfahre mehr über die Wirkung von Trainingsboostern und finde die [beliebtesten Produkte](#) in dieser Kategorie.

Passende Supplements für Dein Training



FATBURNER

Je weniger Körperfett Du hast, desto definierter wirken Deine Muskeln. Fatburner können Dir helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Typischerweise enthalten sie L-Carnitin, Guarana, Koffein oder konjugierte Linolsäuren (CLAs). [Zu unseren Fatburner-Topsellern](#)



CARBLOCKER

Dich trennen noch ein paar Pfunde von Deinem Traumkörper, aber Du willst nicht auf Pasta & Co. verzichten? Carbblocker können die Resorptionsrate von langkettigen Kohlenhydraten verringern und halten die Fettstoffwechselaktivität bei der Zufuhr von stärkehaltigen Lebensmitteln aufrecht. Ein großer Teil von Energie, der über die Kohlenhydrate aufgenommen wurde, kann somit ungenutzt ausgeschieden werden. [Zu unserem Carb-Blocker-Topseller](#)



LOW-CARB-SNACKS

Diese [Riegel und Snacks](#) eignen sich auch für Softgainer während der Definitionsphase. Sie enthalten viel Protein, aber wenig Fett und Kohlenhydrate. Du bist nicht sicher, ob Du Hardgainer oder Softgainer bist? [Finde es heraus!](#)

Wir sind für Dich da!

Hast Du Fragen zu Deinem Trainingsplan? Brauchst Du Beratung bei Deinen Supplements? Oder hast Du einfach nur ein Motivationsloch und brauchst jemanden, der Dich fürs Training motiviert?

Unser Experten-Team steht Dir gerne zur Verfügung:

Vitafy-Kundenservice

info@vitafy.de

+49 89 9213 1418 0 (Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr)

Viel Erfolg bei Deinem Training!

Dein Team von Vitafy

