



# Rockin` Health Trainingsplan

---

Mit unserem kleinen Trainingsplan erhältst du alle Grundlagen für ausreichend Bewegung und ein gezieltes Training. Du kannst den Trainingsplan einfach mal ausprobieren.

**Nutze dazu die nächsten 14 Tage und wiederhole jede Übung täglich 15 Mal.**

Die Plank hältst du jeden Tag für eine Minute.

Du wirst deine ersten Erfolge bereits nach 14 Tagen sehen.

Für weitere Trainingstipps steht dir dein persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

---

# Plank

Die ultimative Ganzkörperübung, bei der du sehr viele Muskeln aus den unterschiedlichsten Bereichen gleichzeitig beanspruchst.

Lege dazu einfach deine Unterarme auf den Boden und trete mit beiden Füßen nach hinten. Deine Zehen sind auf dem Boden und deine Beine gestreckt. Ein größerer Abstand zwischen deinen Füßen sorgt für zusätzliche Stabilität und macht die Plank leichter.

Deine Schultern befinden sich über deinen Ellenbogen und dein Körper bildet eine gerade Linie von den Fersen, über die Beine, den Po und den Rücken bis hin zu deinem Nacken.

Dein Blick ist dabei leicht nach vorne gerichtet. So hältst du deinen Hals gerade. Um die Position bestmöglich zu halten, spanne deinen Po und deinen Bauch an und ziehe deinen Bauch in Richtung Wirbelsäule. Lass deine Hände geöffnet und atme ruhig ein und aus, damit du nicht verkrampfst.



# Push Ups

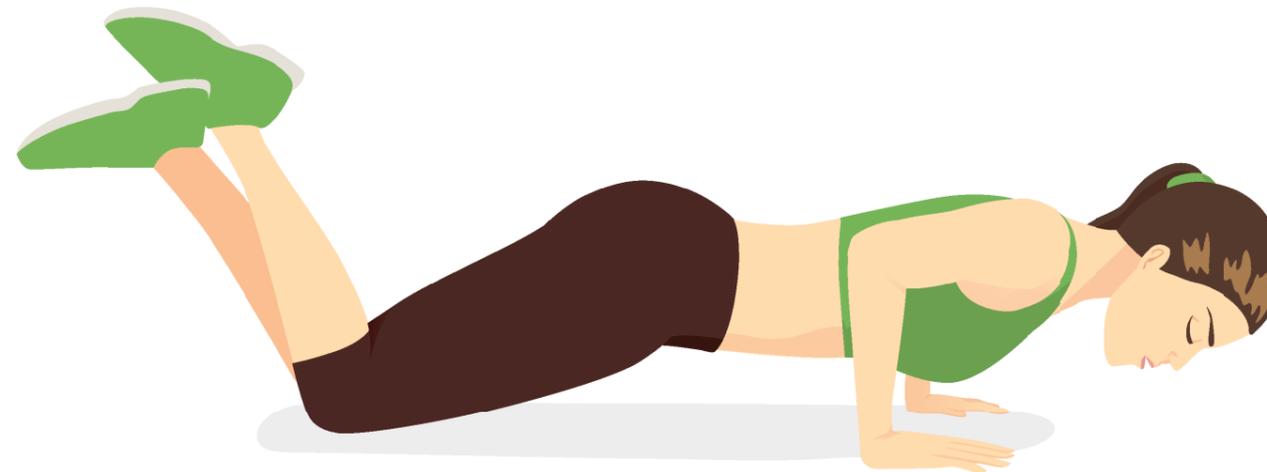
Mit breiten Liegestützen trainierst du vor allem deine Brustmuskulatur. Enge Liegestütze trainieren dahingegen vor allem deinen Bizeps und deine Armmuskulatur.

Damit du deine Liegestütze sauber ausführen kannst, kniest du dich am besten zuerst auf den Boden und platzierst deine Hände etwas schulterbreit vor dir. Deine Finger zeigen dabei nach vorne. Danach streckst du deine Füße nacheinander nach hinten aus und stellst sie nebeneinander auf. Je enger die Füße beieinanderstehen, desto besser kannst du Spannung im Rücken und im Gesäß aufbauen.

Deine Hände und dein Brustkorb bilden eine Linie. Deine Arme stehen senkrecht. Falls dies nicht der Fall ist, schiebe deinen Oberkörper etwas nach vorne.

Dein gesamter Körper sollte während der Übung eine gerade Linie bilden. Spanne deinen Körper dazu an und halte diese Spannung. Spanne Bauch, Rücken und Gesäß an und ziehe deinen Bauch leicht Richtung Wirbelsäule ein.

Beuge jetzt langsam deine Arme, ziehe die Schultern dabei zurück und führe deine Brust kontrolliert in Richtung Boden. Deine Ellenbogen zeigen dabei leicht schräg nach hinten. Dein Kopf ist dabei nach unten gerichtet. Atme während du nach unten gehst ein. Gehe so tief, wie du die Spannung in deinem Körper halten kannst. Drücke dich an deinem tiefsten Punkt kontrolliert nach oben und atme dabei aus.



# Lunges

Mit den Lunges trainierst du vor allem Bauch und Beine. Gerade deine hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur werden bei dieser Übung beansprucht. Durch das Training der Koordination wird aber auch die Tiefenmuskulatur trainiert.

Stelle dich für die Lunges etwa hüftbreit hin und richte deinen Blick nach vorne. Deine Arme lässt du locker neben deinem Körper hängen. Mache jetzt mit deinem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne. Der rechte Fuß bleibt hinten stehen. Bewege dich nun abwärts, bis dein linkes Knie auf Höhe deines linken Fußes ist. Drehe dein Knie dabei leicht nach außen, um zu verhindern, dass es ungewollt nach innen fällt. Gehe so tief, wie du die Spannung und Kontrolle in deinem Oberkörper halten kannst.

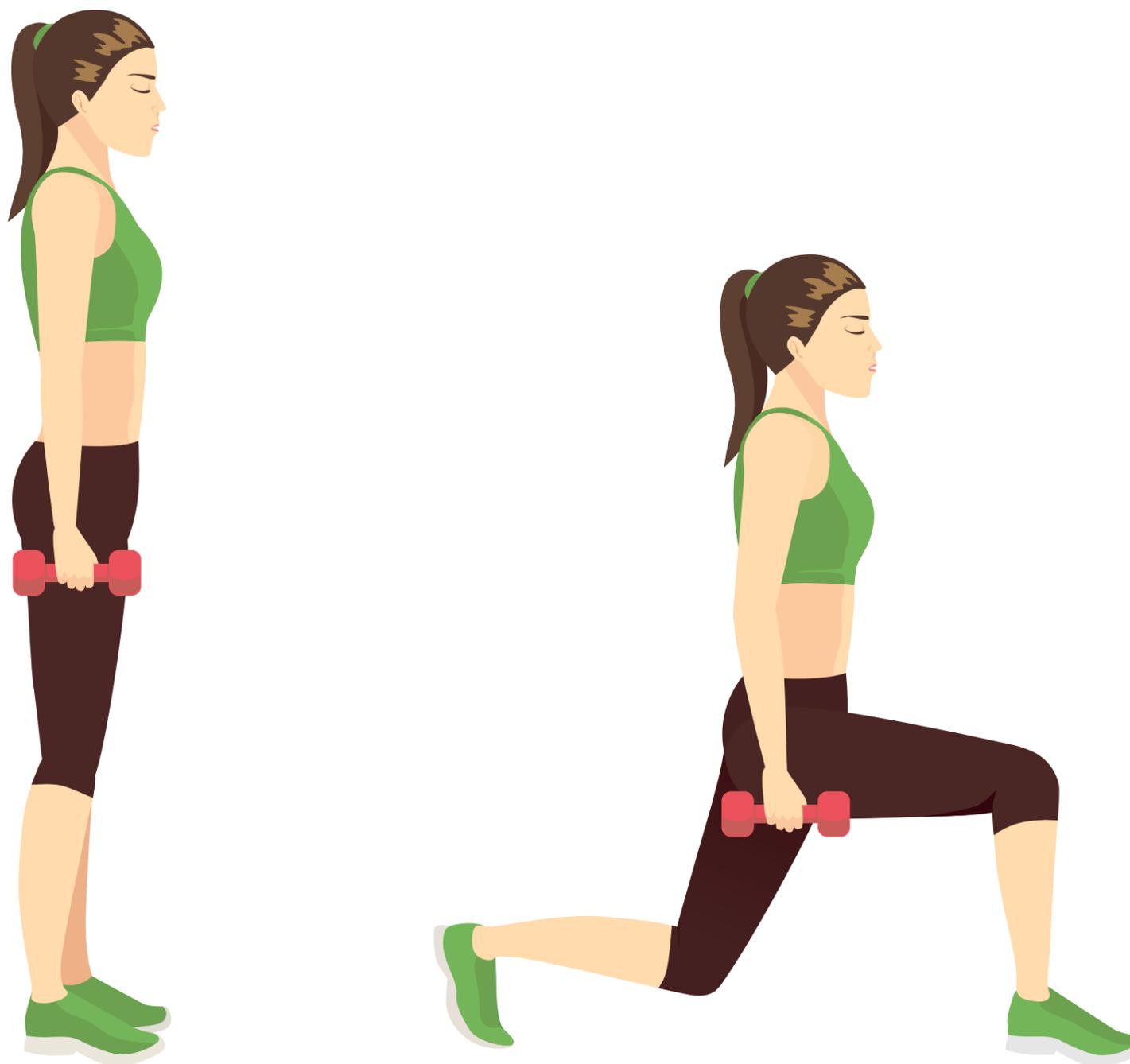
Anschließend gehst du wieder nach oben und drückst dich mit deinem linken Bein zurück in die Ausgangsposition. Danach machst du das gleiche mit dem rechten Bein.

Deine Arme kannst du dabei dynamisch bewegen. Hebe beim Schritt nach vorne den entgegengesetzten Arm an und beuge deinen Ellenbogen auf 90 Grad. Den anderen Arm lässt du seitlich am Körper und beugst ihn im rechten Winkel an. Beim Zurücktreten streckst du beide Arme neben deinem Körper aus.

Halte deinen Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht. Indem du Rumpf und Bauch fest anspannst, vermeidest du ein Hohlkreuz.

Falls du Schwierigkeiten bei der Balance hast, kannst du dein hinteres Knie bei der Abwärtsbewegung auf dem Boden ablegen. Bist du wieder in der Ausgangsposition angekommen, kannst du mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne machen.

Du kannst auch zuerst die eine und dann die andere Seite trainieren. Wichtig ist nur, dass du die gleiche Anzahl an Lunges für jedes Bein durchführst.



# Crunches

Mit Crunches trainierst du deine gerade Bauchmuskulatur und das um einiges effektiver als mit Situps.

Lege dich dazu auf den Rücken und winkle deine Beine im 90 Grad Winkel an. Deine untere Rückenpartie sollte dabei während der gesamten Übung in Kontakt mit dem Boden bleiben. Presse dazu dein Steißbein in die Matte.

Lege deine Hände seitlich an deinen Kopf, fächere die Ellenbogen dabei weit auf und ziehe deine Schulterblätter nach hinten und unten, damit dein oberer Rücken gerade ist. Alternativ kannst du deine Arme über Kreuz vor deiner Brust verschränken oder seitlich vom Oberkörper ausstrecken.

Deinen Blick richtest du nach oben zur Decke. Dein Kopf und dein Nacken sollten in der Verlängerung deiner Wirbelsäule bleiben und zwischen dein Kinn und deine Brust sollte ungefähr eine Faust passen.

Ziehe deinen Bauchnabel in Richtung deiner Rippen und baue Spannung im Rumpf auf. Mithilfe deiner gerade Bauchmuskulatur hebst du deine obere Rückenpartie inklusive deiner Schulterblättern nun ungefähr 30° vom Boden ab. Presse deinen Bauch in Richtung deiner Beine zusammen und atme dabei aus. Halte die Spannung, während du kontrolliert absenkst und dabei einatmest. Dein Rücken und deine Schulterblätter bleiben dabei konstant in der Luft.



# Squats

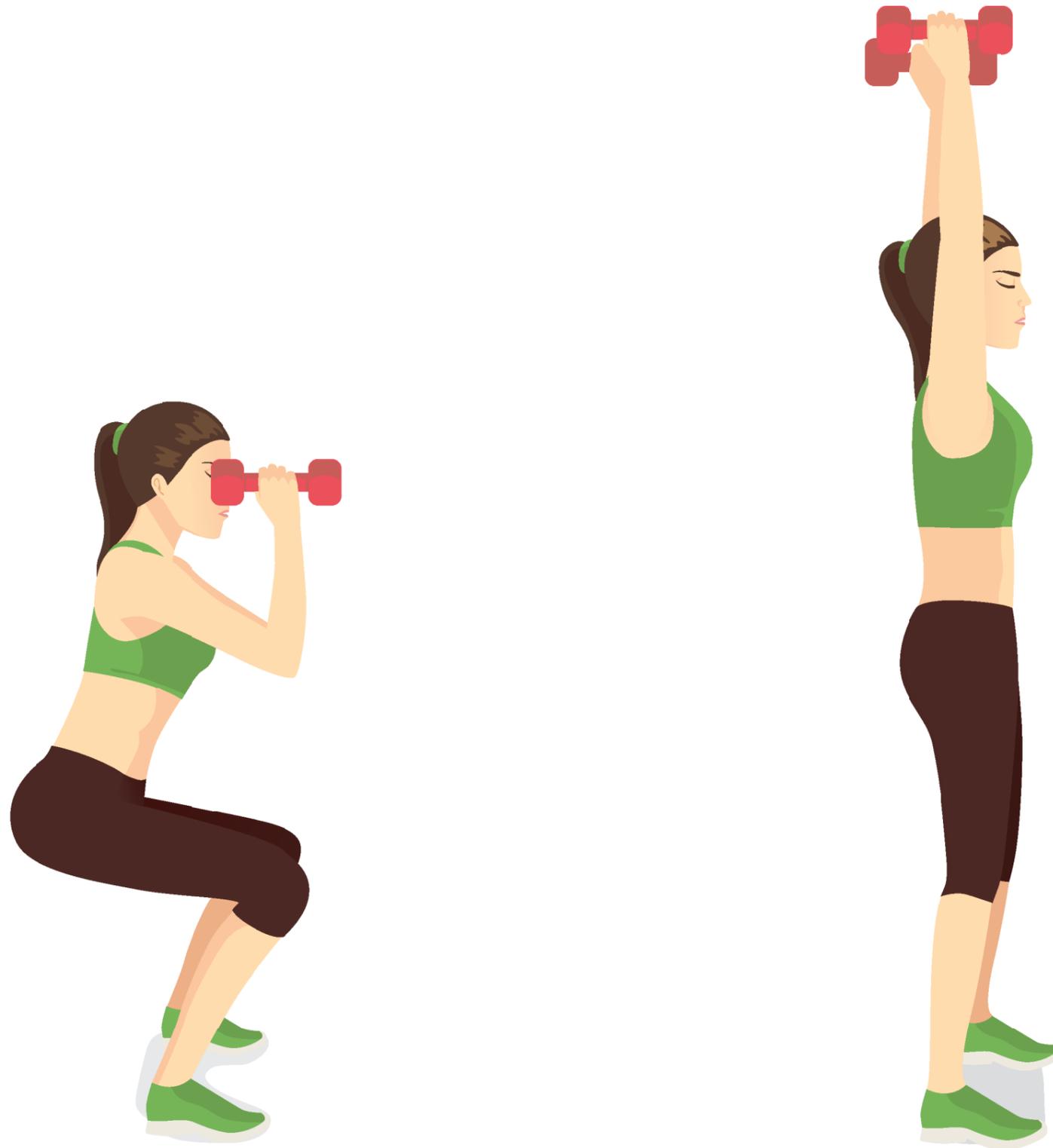
Squats sind die Übung für deine Gesäßmuskulatur. Aber auch deine Oberschenkel werden hier trainiert.

Stelle dich dazu schulterbreit und stabil hin und strecke deine Arme gerade nach vorne, sodass deine Zeigefingerspitzen sich leicht berühren. Deine Fersen zeigen leicht nach außen, um dir einen stabileren Stand zu bieten.

Schiebe aus dieser Position deine Hüfte und dein Gesäß nach hinten und in Richtung Boden. Deine Arme bleiben nach vorne gestreckt und bilden dein Gegengewicht.

Deine Knie sollten dabei nie über deine Zehenspitzen hinausragen, um eine unnötige Belastung der Knie zu vermeiden. Drehe deine Knie dabei leicht nach außen, um zu verhindern, dass sie ungewollt nach innen einfallen.

Wenn deine Gesäß unterhalb der gedachten parallelen Linie deiner Oberschenkel zum Boden ist, kannst du wieder nach oben gehen. Drücke deine Füße dazu in den Boden und gelange durch diese Kraftaufwendung nach oben in eine aufrechte Position.



# Stuhldips

Stuhldips sind die Übung für deinen Trizeps und gegen Winkearme.

Setz dich hierzu auf die Kante der Sitzfläche eines stabilen Stuhls und greife mit den Händen jeweils seitlich neben deinem Gesäß nach dem Ende der Sitzfläche.

Beuge deine Arme leicht und lasse deinen Rücken gerade.

Strecke nun deine Beine gerade aus und platziere deine Fersen weiter vorne, sodass sich dein Gesäß ebenfalls mit nach vorne bewegt und sich nicht mehr über der Sitzfläche befindet. Deine Fersen sind dabei hüftbreit voneinander entfernt.

Beuge deine Arme jetzt langsam so weit, bis dein Gesäß den Boden fast berührt. Deine Oberarme sind dabei nahezu parallel zum Boden und in deinen Ellenbogengelenken hast du fast einen 90 Grad Winkel, sodass deine Unterarme senkrecht zum Boden stehen.

Versuche deinen Rücken dabei gerade zu halten und nah mit ihm am Stuhl zu bleiben. Dein Blick ist nach vorne gerichtet.

Anschließend drückst du dich wieder nach oben in die Ausgangsposition. Beachte dabei, dass du bei den Wiederholungen, die Arme beim Führen nach oben nicht komplett durchstreckst.





# Du willst mehr?

---

Dann werde jetzt ein Teil der Rockin' Health Community.  
Gemeinsam erarbeiten wir einen Trainingsplan, der auf dich,  
deine Bedürfnisse und deinen Alltag abgestimmt ist.

---