

FRAUEN-FITNESS

Das Lifestyle-Magazin aus Ihrem Studio



*Das Frauen Fitness-
Trainingsheft zeigt wie Sie
Übungen Korrekt ausführen können*

BEINE UND GESÄSS

(für Anfängerinnen)



BEINSTRECKEN
ist eine sehr einfache, aber
trotzdem wirksame Übung.
Stärkt die vordere Ober-
schenkelmuskulatur (Qua-
drizeps) und stabilisiert
die Kniegelenke.

FÜR FORTGESCHRITTENE



AUSFALLSCHRITT
eine Superübung für Beine und Po, allerdings
ist auf das Gleichgewicht und die Ober-
körperhaltung zu achten.
Nur für Fortgeschrittene

*54 Übungen mit Bild und
kurzer Trainingsbeschreibung*

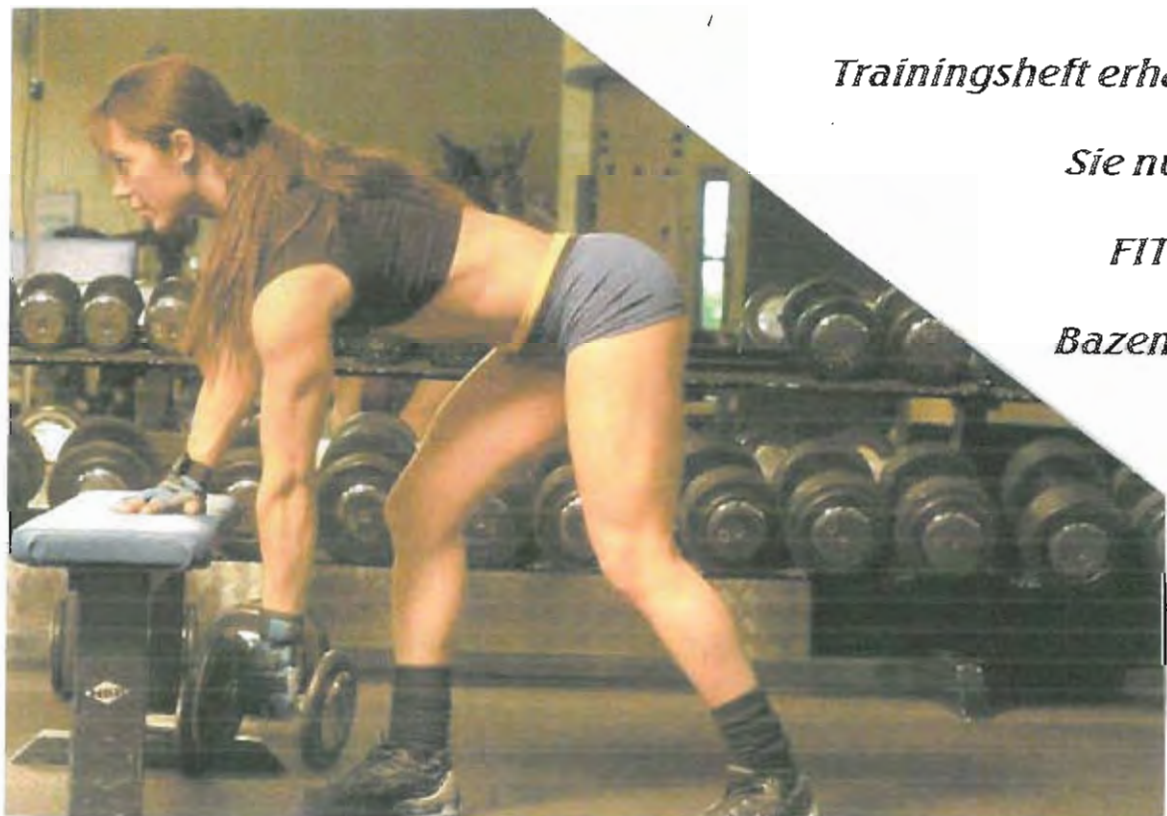
*Das Frauen Fitness-
Trainingsheft erhalten*

Sie nur im

FITLINE

Bazenheid

*Wir zeigen wie Sie fit werden
Mit Übungs-Einschreibetabelle
und Bodykontrol-System
(Exklusiv FITLINE)*



von Fitness total

BEINE UND GESÄSS

(für Anfängerinnen)



BEINSTRECKEN

ist eine sehr einfache, aber trotzdem wirksame Übung. Stärkt die vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) und stabilisiert die Kniegelenke.



BEINPRESSEN

strafft die gesamte Oberschenkelmuskulatur inklusiv der Gesäßmuskeln. Die, von den Fitnessfrauen, meist beliebteste Variante ist eine enge und hohe Beinstellung auf der Fussplattform, weil dadurch vor allem die Beine hinten und der Po gestrafft wird.



ADDUCTOR/ABDUCTOR

Das sind die Muskeln aussen und innen an ihren Beinen.

Die sind sehr einfach zu trainieren. Um die Hüftgelenke nicht zu stark zu belasten trainieren Sie die Adduktoren und Abduktoren am Besten mit nicht zu schweren Gewichten dafür 20 bis 25 Wiederholungen.





BEINBIEGEN

ist nur für den hinteren Teil der Oberschenkelmuskulatur (Beinbizeps)



BEINBIEGEN

können Sie auch sehr gut einbeinig an der Maschine oder am Kabelzug ausführen.
(Siehe Abbildung)



GESÄSSSTRECKEN

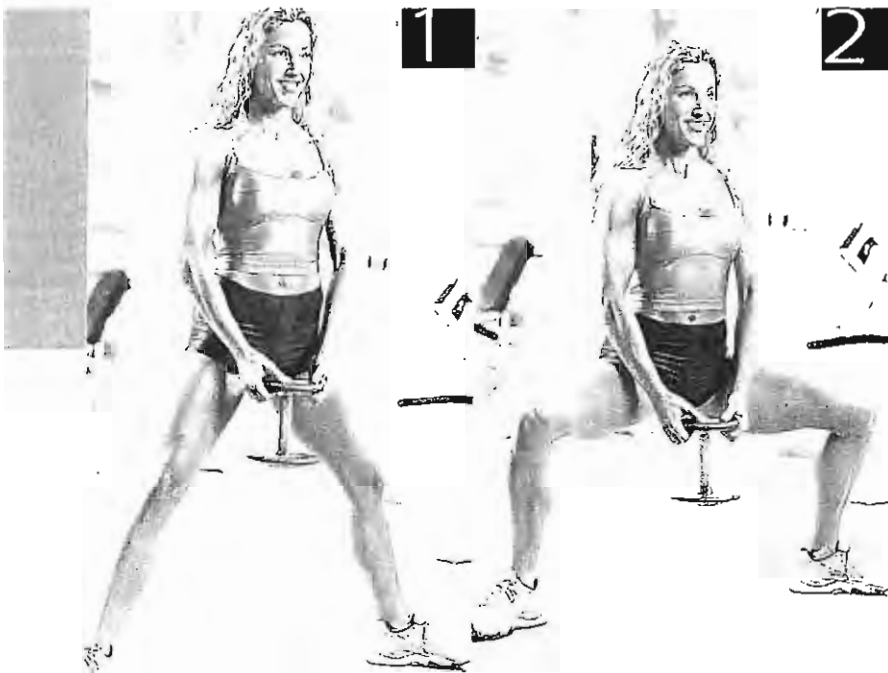
am Kabelzug ist eine sehr gute und leicht auszuführende Übung. Nicht geeignet für Frauen, die Probleme im unteren Rückenbereich haben.

FÜR FORTGESCHRITTENE



AUSFALLSCHRITT

eine Superübung für Beine und Po, allerdings ist auf das Gleichgewicht und die Oberkörperhaltung zu achten.
Nur für Fortgeschrittene



KNIEBEUGEN

mit extrem breiter Fussstellung sind für den Pobereich, straffen aber auch die Oberschenkel - innenseite.
Zu beachten ist speziell die Fuss-, Knie- und Oberkörperhaltung



KNIEBEUGEN

mit der Langhantel ist eine der Besten, wenn nicht die beste Beinübung.
Die Ausführung sollte geübt sein.



WADENHEBEN STEHEND

ist die ideale Übung für schlanke, straffe Waden.

Trainiert wird der Zwillingswadenmuskel (Gastroknemius), nur leicht belastet der Wadeninnenmuskel (Soleus).



Good Mornings

So nennt man diese Übung, geeignet für den Abschluss des Beintrainings. Durch diese Übung wird der Beinbizeps und der Po gestretcht, die Rückenstrecker stabilisiert, dadurch entsteht eine sehr gute Haltung.

RÜCKENTRAINING FÜR ANFÄNGERINNEN

LATZIEHEN ZUM NACKEN



Bei der Übung werden die seitlichen Rückenmuskeln (Latissimus torsi) hauptbelastet.

Diese Übung ist einfach auszuführen, wenn Sie keine

Schulterprobleme oder Halteschäden haben. Das zusätzlich Gute an der Übung ist, die Entlastung der Wirbelsäule-Bandscheiben.



LATZIEHEN ZUR BRUST

mit dem engen Griff werden die Rückenmuskeln aus einem ganz anderen Winkel trainiert.

Es werden zusätzlich die seitlichen Rückenmuskeln zwischen Latissimus und Bauch (Seratus Anterior) miteinbezogen.





SITZENDES RUDERN AM KABEL

kann durch keine andere Übung ersetzt werden. Sitzendes Rudern stützt die gesamte Rückenpartie - von den unteren Rückenstrecker bis oben zur Trapez

Muskulatur. Sitzendes Rudern ist die wichtigste Übung für eine schöne Oberkörperhaltung.



RÜCKENSTRECKEN

sieht schwieriger aus, als es ist.

Trainiert werden die Gesäßmuskeln zusammen mit der unteren Rückenpartie (Rückenstrecker).

Das Wichtigste ist eine sorgfältige, korrekte Ausführung.

TRAININGSSPECIAL

Frauen- power

Wagen Sie ruhig mal eine Übung für fortgeschrittene Frauen. Im FITLINE zeigen wir Ihnen die korrekte Ausführung.

LATZIEHEN IM STEHEN



LATZIEHEN MIT GESTRECKTEN ARMEN





VORGEBEUGTES LANGHANTELRUDERN

Alle drei Rückenübungen sind sehr komplex.

Sie belasten eine Vielzahl an Muskeln, sorgen damit für stabile, schöne Rückenmuskeln. Lassen Sie sich die Übungen vorführen, denn die Körperhaltung spielt eine wichtige Rolle.



EINARMIGES KURZHANTELRUDERN

KREUZHEBEN MIT DER LANGHANTEL



SCHULTER - NACKENTRAINING FÜR ANFÄNGERINNEN



NACKENDRÜCKEN AN DER MASCHINE

ist gut für die Haltung und stärkt die ganze Schulter und Nackenmuskulatur. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.



KURZHANTEL - NACKENDRÜCKEN

stärkt Schulter - Nacken, und stabilisiert die gesamten Rückenmuskeln.



WEGGELEHNTESEITHEBEN

ist speziell für die Schulter (Delta-Muskulatur)

Eine streng auszuführende und wirksame Übung.

FRONTHEBEN AM SEILZUG

ist die ideale Übung
für die vordere Schulter-
Partie



SCHULTER - NACKEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Modifi- ziertes Seitheben



Die Hauptbelastung bei
der Übung ist die Schulter-
mitte.



VORGEBEUGES SEITHEBEN IM SITZEN

ist die Übung für die hinteren
Schulterköpfe.

BRUST - TRAINING FÜR FRAUEN



Den Busen vergrößern oder verkleinern beides ist möglich.

BRUST VERGRÖßERN

Sie können das Brustgewebe selbst nicht vergrößern, aber die darunter liegenden Muskeln und dadurch wird der Busen nach vorne gedrückt und seitlich gestützt. Bei Nachmessungen wurden zwei bis fünf cm mehr an Umfang gewonnen.

BRUST VERKLEINERN

Bei Frauen mit zu grossen Busen ist das Brusttraining nur mit der Unterstützung einer Diät die Lösung. Das Brustgewebe besteht hauptsächlich aus Fett, deshalb sollte zur Verkleinerung des Busens

aerobes Training wie Fahrrad fahren usw. unterstützt von einer Diät und Training hilfreich sein.

Butterfly



Durch das Training an der Butterfly-Maschine wird der Busen vorallem seitlich gestrafft. (Aussenseite Pectoralis Minor)



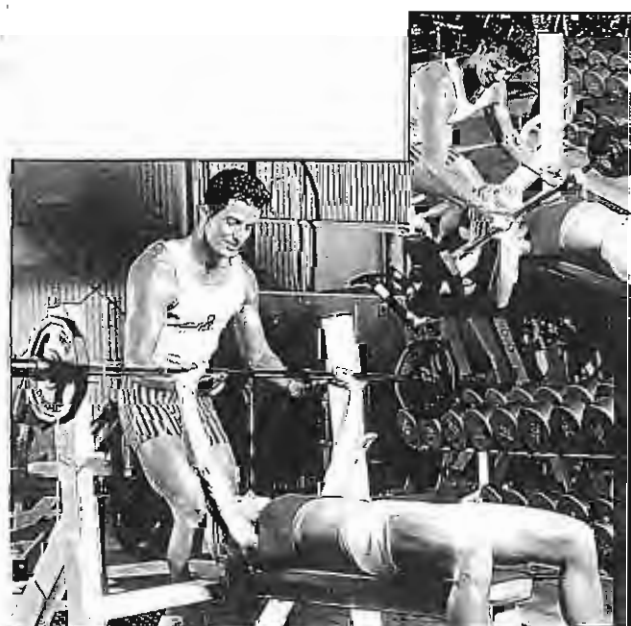
BRUSTDRÜCKEN - SCHRÄGBANK

Brustdrücken an der Schrägbank oder mit den Kurzhanteln sind beides Übungen für den oberen Brustbereich

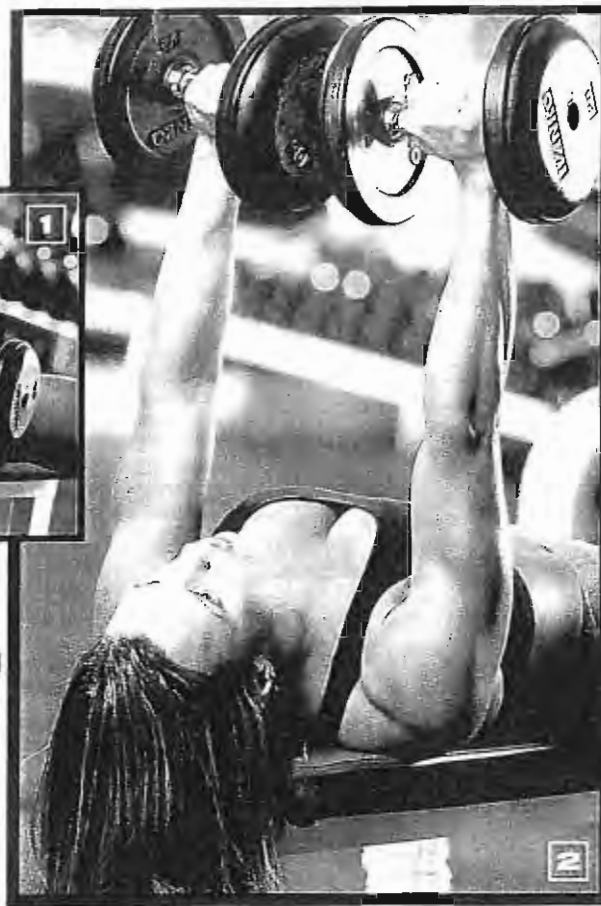
KABELZIEHEN ÜBERKREUZ



Das Kabelziehen über Kreuz formt die ganze Brust gleichmässig. Eine gute Technik ist für diese Übung Pflicht.



Langhantel - Flachbankdrücken belastet die gesamte Brust, ist eine der besten Übungen. Sollte aber nur mit einer Hilfsperson ausgeführt werden.



Kurzhandelflachdrücken ist auch eine Übung für die gesamte Brust.

Kurzhandeldrücken

Polymetrische Liegestützen sind auch für zu Hause geeignet, als Ausgleich für die Brust.

Einige plyometrische Liegestütze einzubringen, kann Ihre Muskeln wirklich aufwecken.



Kurzhandelüberzüge ist die einzige Übung, die nur für Fortgeschrittene Frauen ist.

BAUCHTRAINING FÜR ANFÄNGERINNEN

SPEZIAL SPORT & FITNESS

Laufen, der
Weg zu einer
definierten
Muskulatur.



VERBRENNEN SIE IHR FETT IM MUSKEL

Für die Bauchmuskeln ist laufen (joggen) im Freien, oder auf dem Laufband, die wirksamste aerobe Trainingsart. Jeder Schritt beansprucht die Bauchmuskulatur, was beim Steppen oder Fahrrad fahren nicht der Fall ist. Und jetzt zu den besten Bauchübungen für die Frauen.



CRUNCHES sind einfach auszuführen und dennoch sehr wirksam, vorallem für die obere Bauchpartie.

CRUNCH



SEITLICHER CRUNCH

Beim seitlichen Crunch werden die seitlichen Bauchmuskeln hauptbelastet und dabei die Tallie schlank geformt.

Doppelter Crunch

ANFÄNGER

Liegen Sie rüchlings auf dem Boden, mit Ihren Knien und Hüfte im 90 Grad-Winkel gebeugt und Ihren Knöcheln überkreuz. In der Startposition sollten Ihre Knie direkt über Ihrer Hüfte sein. Platzieren Sie Ihre Fingerspitzen auf Ihrem Nacken und ziehen Sie zu keinem Zeitpunkt an Nacken oder Kopf. Kontrahieren Sie Ihre Bauchmuskeln, um Ihre Schultern nach oben zu crunchen und gleichzeitig Ihr Gesäß einige Zentimeter vom Boden anzuheben. „Sie sind wie ein Klappmesser und treffen sich in der Mitte“, erklärt Lovena. „Versuchen Sie, sich in der Mitte zu falten, indem Sie Ihre Wirbelsäule in den Boden drücken und den Abstand zwischen Brustbein und Beckenknochen verringern.“ Arbeiten Sie sich auf drei Sätze mit je 30 Wiederholungen hinauf, aber stoppen Sie, wenn Ihre Technik leidet. „Ich schreibe nie eine bestimmte Anzahl vor, weil die Person an ihrem Kopf zieht oder ihrem Rücken schadet, wenn sie nicht stark genug ist oder müde wird.“



Der doppelte Crunch trainiert die Bauchpartie von oben und unten.

BAUCHTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE FRAUEN

Nummer 4-Crunch

FORTGESCHRITTENE

Beginnen Sie in der Position wie oben beschrieben, aber legen Sie Ihren rechten Knöchel auf Ihr linkes Knie, so dass Ihre Beine die Zahl 4 bilden. Sie verändern nur die Position eines Beins, so dass das linke Knie über Ihrer linken Hüfte bleibt. „Einige Menschen fügen Widerstand hinzu, indem sie ein Gewicht auf ihre Brust legen, aber ich befürworte das nicht“, sagt Lovena. „Indem Sie ein Bein überkreuz legen, fügen wir Körpergewicht-Widerstand hinzu, aber Sie sind dennoch in der Lage, den vollständigen Bewegungsumfang zu absolvieren. Je steifer Sie sind, desto schwieriger wird die Übung sein; je beweglicher Ihre Hüfte ist, desto leichter wird sie sein.“ Führen Sie die Übung wie oben beim Anfänger-Crunch aus und wechseln Sie die Beine nach 15 Wiederholungen.



Nr. 4 Crunch (oben) oder sitzendes Beinheben (unten) sind beides Varianten für die gesamte Bauchpartie.





Dieses Beinheben mit angewinkelten Armen hat den Vorteil, das Sie weniger ins Schaukeln kommen, und vorallem werden die Hände und Armmuskeln weniger mit in die Übung einbezogen.

CRUNCH AM SEIL

"Ich beginne in der aufrechten Position auf einer Schrägbank, achte darauf, daß meine Hände und Füße bequem positioniert sind," sagt Theresa. "Ich beuge mich langsam vor, presse meine Bauchmuskeln zusammen. Wenn ich vollständig vorgebeugt bin, konzentriere ich mich darauf, die Bauchmuskeln maximal anzuspannen, und lasse dann langsam locker, kehre in die vollständige Streckung zurück und wiederhole die Ausführung."



CRUNCH AM SEILZUG hat den Vorteil, das Sie das Gewicht ihren Kräften anpassen können, weil nur ein Kleinteil des Oberkörpergewichtes einbezogen wird.



GESTÜTZTES BEINHEBEN gut ausgeführt ist eine absolute Superübung für die ganze Bauchpartie.

Sie müssen Ihre Hüften am Ende jeder Wiederholung zum Tarsus hochrollen, die Knie fest zur Brust ziehen. Ohne dieses Hüftaufrollen trainieren Sie nur Ihre Hüftflexoren, nicht Ihren Bauch.



HÄNGENDES BEINHEBEN
ist eine sehr strenge Bauch-
übung.
Voraussetzung für diese
Bauchvariante ist ein starker
Rücken.

BEIN UND RUMPF ANHEBEN
ist ebenfalls eine Übung für Power
Frauen. Intensiv aber wirksam.



ARMTRAINING FÜR FRAUEN (ARMSTRECKER TRIZEPS)



Trizepsdrücken am Kabelzug ist die klassische Übung für den hinteren, dreiköpfigen Teil des Oberarms (deshalb Trizeps genannt)

Trizepsdrücken



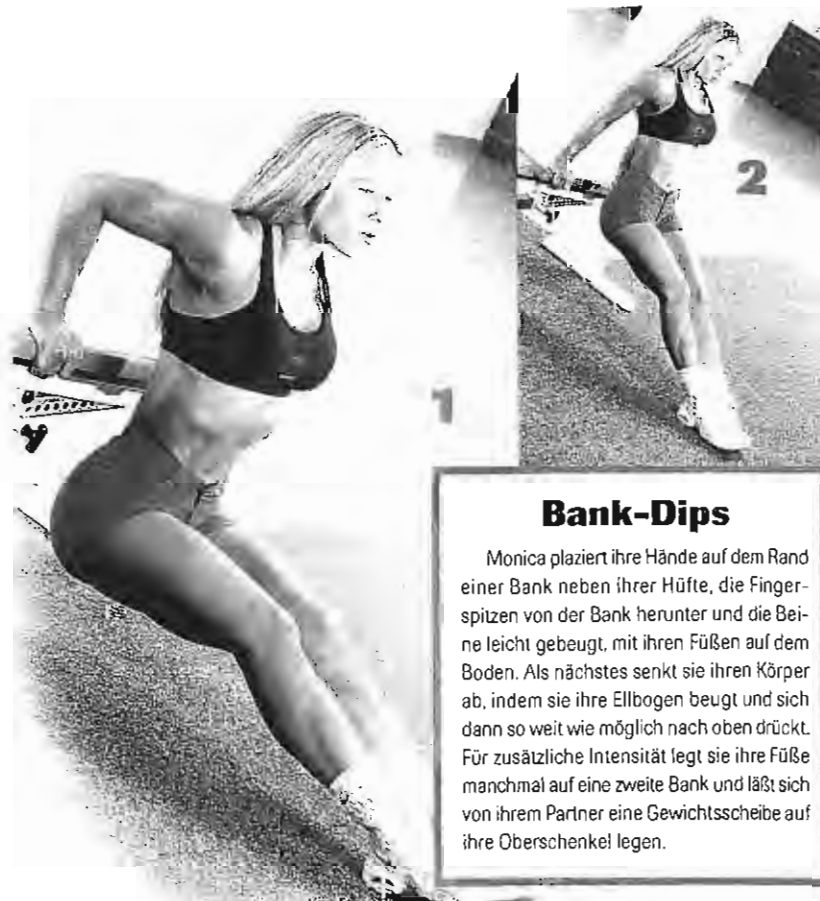
Trizepsdrücken am Seil

ist für die selben Muskeln, einfach aus einem anderen Winkel trainiert



Kurzhandtel-Kickbacks

KURZHANTEL - KICKBÄCKS
sorgen ebenfalls für schöne straffe Trizeps.



Bank-Dips

Monica plaziert ihre Hände auf dem Rand einer Bank neben ihrer Hüfte, die Fingerspitzen von der Bank herunter und die Beine leicht gebeugt, mit ihren Füßen auf dem Boden. Als nächstes senkt sie ihren Körper ab, indem sie ihre Ellbogen beugt und sich dann so weit wie möglich nach oben drückt. Für zusätzliche Intensität legt sie ihre Füße manchmal auf eine zweite Bank und lässt sich von ihrem Partner eine Gewichtsscheibe auf ihre Oberschenkel legen.

DIPS
können Sie auf dem Vitapacour draussen, oder drinnen auf jeder festen Bank ausführen



**Einarmiges
Trizeps-
strecken
über dem
Kopf**

Die beiden Übungen sind nur mit gut kontrolliertem Bewegungsablauf sinnvoll, daher nur für fortgeschrittene Frauen geeignet.



Liegende French Press

FÜR FRAUEN MIT POWER

ARMTRAINING - ARMBEUGER (BIZEPS)



SZ-Hantelcurls



KURZHANTEL UND SZ CURLS
sind sehr einfache Übungen für
den Bizeps, und beide Übungen
stärken zudem noch die Bauch
und Rückenpartie.

KURZHANTEL CURLS

Konzentrationscurls

Sie sitzt auf dem Ende einer Bank mit ihren Füßen weit auseinander, faßt eine Kurzhantel in einer Hand, lehnt sich mit einem geraden Rücken vor und plaziert die Rückseite ihres trainierenden Arms gegen ihren inneren Oberschenkel. "Ich konzentriere mich darauf, das Gewicht nicht zu schwingen, während ich es zu meiner Schulter curlt," sagt sie. Sie hält am untersten Punkt eine leichte Beugung in ihrem Ellbogen und kontrahiert ihren Bizeps am obersten Punkt hart. Sie wählt immer ein Gewicht, das sie bewältigen kann, um die Betonung auf dem trainierenden Muskel zu halten.



BIZEPS - TRAINING



Beidarmiger Kabelcurl am hohen Kabelzug