

# Shape<sup>UP</sup> Fitnessübungen

Hinweise zur Steigerung der Trainingsintensität:

Beginnen Sie das Training behutsam und nicht ohne vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt gehalten zu haben. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen und hören Sie auf Ihren Körper.

- In Woche 1+2 wird mit 3x15 Wdh trainiert
- In Woche 3+4 wird mit 3x12 Wdh trainiert
- In Woche 5-8 wird mit 3x10 Wdh trainiert
- In Woche 9-12 wird mit 3x8 Wdh trainiert

## 1. Beinpresse

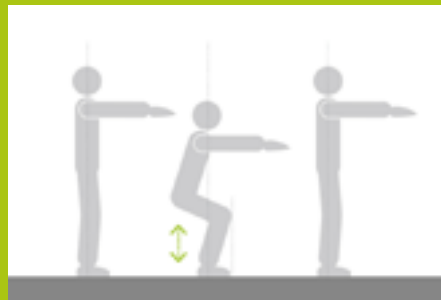


### Mit Trainingsgerät

Rücken ganz an das Polster des Trainingsgeräts anlehnen. Füße hüftbreit auf die Fußplatte stellen, sodass zwischen Ober- und Unterschenkeln ein 90° Winkel entsteht. Mit den Händen an den Griffstücken festhalten. Sicherung lösen und Gewicht langsam und kontrolliert so weit wie möglich an Oberkörper heranführen.

Anschließend die Fußplatte wieder zurückschieben. Die Beine dabei nicht komplett durchstrecken.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Ohne Trainingsgerät

Hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie. Die Arme im 90°-Winkel zum Körper anheben. Hüfte nach hinten absenken, bis auf die Höhe der Knie. Anschließend wieder in Ausgangsposition zurückkommen. Die Knie dabei nicht komplett durchstrecken.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Mit Theraband

Stellen Sie sich auf die Mitte des Therabands, die Füße beckenweit auseinandergestellt und die Knie gebeugt. Fersen auf den Boden. Arme seitlich am Körper. Senken Sie die Hüfte auf Kniehöhe. (Wichtig! Ihre Knie müssen gerade zu Ihren Zehen stehen.) Komplette Streckung der Hüfte und der Knie. Stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.

## 2. Situps



### Mit Trainingsgerät

Rückenlage mit angewinkelten Knien im 90° Winkel. Bauch anspannen und langsam den Oberkörper anheben. Anschließend wieder in die Ausgangslage zurückkehren. Arme entweder neben dem Körper halten oder Hände hinter dem Kopf verschränken.

Die Übung kann auf einem Bauchtrainer durchgeführt werden.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.

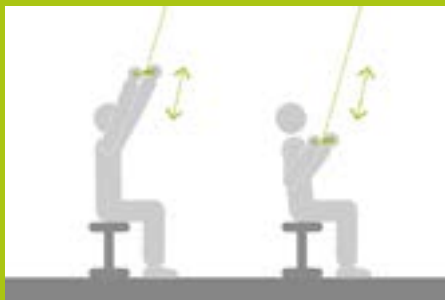


### Ohne Trainingsgerät

Legen Sie sich auf den Boden in Rückenlage mit angewinkelten Knien im 90° Winkel. Auf hartem Boden bietet sich eine Yoga-Matte als Unterlage an. Bauch anspannen und langsam den Oberkörper anheben. Anschließend wieder in die Ausgangslage zurückkehren. Arme entweder neben dem Körper halten oder Hände hinter dem Kopf verschränken.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.

### 3. Latzug



Mit Trainingsgerät  
Latzug-Stange mit breitem  
Griff zur Brust ziehen. Rücken  
bleibt dabei gerade. Anschlie-  
ßend Gewicht langsam wieder  
absenken.

15 Mal wiederholen, anschlie-  
ßend eine Minute pausieren.  
Satz dreimal durchführen.



Ohne Trainingsgerät  
Klimmzugstange von außen  
greifen, Unterschenkel abhe-  
ben und den Körper langsam  
nach oben ziehen, bis die Stan-  
ge auf Brusthöhe ist. Anschlie-  
ßend Körper langsam wieder  
absenken. Füße nicht auf den  
Boden bringen.

15 Mal wiederholen, anschlie-  
ßend eine Minute pausieren.  
Satz dreimal durchführen.

## 4. Rückentrainer



### Mit Trainingsgerät

Rücken an Polster anlehnen und Sicherung entriegeln. Oberkörper nach vorne neigen, anschließend Gewicht wieder nach hinten zurückführen und in aufrechte Sitzposition zurückkommen.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Ohne Trainingsgerät

In Bauchlage begeben und abwechselnd diagonal Arme und Beine anheben.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Mit Theraband

Stellen Sie sich auf der Mitte des Therabands, die Füße beckenweit auseinandergestellt und die Knie leicht gebeugt. Beugen Sie Ihren Oberkörper in einem Winkel von 45 Grad nach vorne. Spannen Sie Ihren Bauch an. Während Sie Ihre Arme unterhalb der Schulter ausgestreckt halten, ziehen Sie das Theraband langsam hoch zu Ihrer Brust und halten Sie kurz diese Position. Halten Sie Ihre Ellbogen nahe am Körper. Lassen Sie dann das Band wieder langsam herab. Stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.

## 5. Brustpresse



### Mit Trainingsgerät

Sitzhöhe so einstellen, dass sich die Griffe auf Brusthöhe befinden. Knie sollten beim Sitzen einen 90° Winkel bilden. Rücken ist gerade und vollständig in das Polster gedrückt. Griffe mit Händen umfassen und langsam und kontrolliert nach vorne drücken. Arme nicht vollständig ausstrecken. Anschließend wieder in Ausgangsposition zurückkommen.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Ohne Trainingsgerät

In Bauchlage begeben und Hände schulterbreit, sowie Fußspitzen hüftbreit aufstellen. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie, Bauch ist angespannt. Beide Arme gleichzeitig beugen und Oberkörper absenken. Anschließend wieder in Ausgangsposition zurückkehren.

Zur Vereinfachung können die Hände alternativ auch schulterbreit auf eine fest stehende Erhöhung aufgelegt werden.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.



### Mit Theraband

Befestigen Sie das Theraband an einem sicheren, festen Punkt (nicht an einer Tür oder einem Möbelgriff). Ausfallschritt: Ein Bein leicht gebeugt vor den Körper. Mit offenen Armen nach vorne stellen, sodass das Band leicht gespannt ist. Bewegen Sie Ihre Arme (mit leicht gebeugten Ellbogen) halbkreisförmig vor der Brust, bis sich Ihre Hände beinahe berühren. Für 1-2 Sekunden halten, dann langsam zur ursprünglichen Position zurückkehren und dabei Muskelspannung halten. Während der Vorwärtsbewegung ausatmen, beim Zurückkehren einatmen.

15 Mal wiederholen, anschließend eine Minute pausieren. Satz dreimal durchführen.