

# Abnehmen

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Trainer: \_\_\_\_\_

## Ziele Abnehmen

Das Ziel dieses Trainingsplans ist die Reduktion von Körperfett mit einer gleichzeitigen Straffung des Körpers. Da Muskeln schwerer sind als Fettgewebe, ist die Reduzierung des Körpergewichts hier nicht das wichtigste Ziel (bei vielen Diäten ist ein großer Teil des reduzierten Gewichts nur der Verlust von Muskelmasse und Wasser). Eine langfristige sportliche Betätigung und eine gesunde Ernährung sind die besten Wege zum erfolgreichen und gesunden Abnehmen! Wir empfehlen bei jedem Cardio- bzw. Ausdauer-Training die Verwendung eines Herzfrequenz-Messgeräts (Pulsuhr).

## Trainingsablauf

### **1. Cardiotraining Herz-Kreislauf-Training**

Das Ausdauertraining dient dem aktiven und intensiven Verbrennen von Körperfett. Hier sollte erst mit einer kurzen Zeitdauer von 5 bis 10 Minuten begonnen werden. Steigern Sie die Dauer der Trainingseinheit langsam (z.B. alle 4 Wochen um 5 Minuten) bis auf 30 Minuten.

### **2. Zirkeltraining 2 Runden Zirkeltraining mit je 15 Wiederholungen**

Krafttraining in Form von Zirkeltraining bedeutet, dass man beim ersten Gerät 15 Wiederholungen absolviert und dann zum nächsten Gerät wechselt... bis man beim letzten Gerät angekommen ist. Dann beginnt man die zweite Runde. Das Krafttraining strafft die Muskulatur und festigt das Bindegewebe.

### **3. Cardiotraining Herz-Kreislauf-Training**

Auch nach dem Gerätetraining sollte ein Ausdauertraining stattfinden, um Fett zu verbrennen. Fangen Sie ebenfalls mit 5 bis 10 Minuten an und steigern Sie die Zeit langsam bis auf 20 oder 30 Minuten.

## Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Als Pause zwischen den Übungen ist die Dauer des Wechsels zum nächsten Gerät ausreichend.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass dreimal 15 Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.
  
- Wenn Sie Ihr Training mit folgenden Trainingsplänen aufbauen möchten, dann sollten Sie mit diesem Plan ca. 12 Wochen trainieren.
  
- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
  
- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß!**

[www.fit-premium.de](http://www.fit-premium.de) • [www.fit-basic.de](http://www.fit-basic.de)

**FitLine**<sup>®</sup>



# Abnehmen

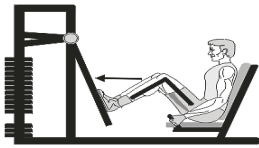


Empfohlene Herzfrequenz (Puls):

Schläge pro Minute

Datum															
Zeit															

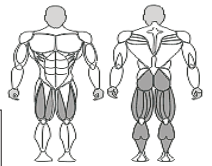
3



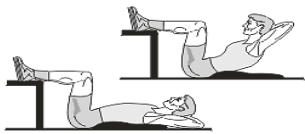
**Übung: Beinpresse**

- Ausgangsposition:
- Sitzend, Knie 90°
  - Füße parallel & schulterbreit aufsetzen
- Ausführung:
- Sitz langsam wegdrücken
  - Knie bleiben leicht angewinkelt!

Muskelgruppe: **Beine**



Gewicht kg



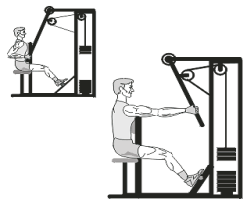
**Übung: Bauchbank**

- Ausgangsposition:
- Rückenlage
  - LWS-Bereich auf dem Lordosekissen
  - Hände am Nacken (Kopf bleibt gerade)
- Ausführung:
- Bauchmuskulatur anspannen
  - In Rollbewegung Oberkörper anheben

Muskelgruppe: **Bauch**



8



**Übung: Rudermaschine (eng greifen)**

- Ausgangsposition:
- Oberkörper am Brustpolster anlehnen
  - Hände an den engen Griffen
  - Oberkörper gerade
- Ausführung:
- Griffe Richtung Körper ziehen
  - Ellenbogen nah am Körper nach hinten führen

Muskelgruppe: **Rücken**



Gewicht kg

19



**Übung: Abduktoren**

- Ausgangsposition:
- Füße auf die Metallstangen stellen
  - Knie an Polster, Fußspitzen ranziehen
- Ausführung:
- Beine weit öffnen
  - langsam wieder zurück führen

Muskelgruppe: **Beine**



Gewicht kg

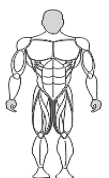
18



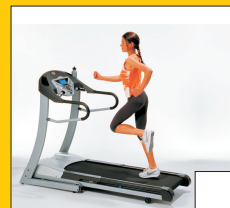
**Übung: Adduktoren**

- Ausgangsposition:
- Füße auf die Metallstangen stellen
  - Knie an Polster, Fußspitzen ranziehen
- Ausführung:
- Beine zusammenführen
  - langsam wieder öffnen
  - nicht zu weit öffnen

Muskelgruppe: **Beine**



Gewicht kg



Empfohlene Herzfrequenz (Puls):

Schläge pro Minute

Datum															
Zeit															