

Der Sommer kommt bestimmt!



Wer freut sich nicht darauf die dicken Jacken wegzuhängen, die Stiefel in den Kasten zu räumen und die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren?

Damit die Jean und der enge Sommerrock perfekt sitzen, empfehlen wir gezieltes Krafttraining. Wer auf einen flachen Bauch oder einen Sixpack hinarbeitet, sollte nicht nur die Bauchmuskeln, sondern immer den gesamten Rumpf trainieren, um Dysbalancen zu vermeiden.

Heute ist der perfekte Tag damit zu beginnen!

Schon nach 8 Wochen Training zeigen sich sichtbare Erfolge!

Dabei ist es wichtig in einer Trainingseinheit statische Übungen (für die tiefliegende Muskulatur) und dynamische Übungen (für die oberflächliche Muskulatur) zu kombinieren. Je nach Zielsetzung, Ausgangssituation und Trainingserfahrung wird das Training ganz individuell gestaltet.

Wichtig ist es, sich anfangs nicht zu überfordern, aber konsequent dabei zu bleiben und dann schrittweise zu steigern.

Das Wichtigste aber ist **rechtzeitig, nämlich jetzt damit zu beginnen!**

Beispiele für Bauchtraining:

Statische Übung:



Dynamisch Übung:

