



Dein Mini Workout für den Sommer-Béatrice Drach

Herzlich Willkommen!

Mein Name ist Béatrice Drach, ich bin sportwissenschaftliche Beraterin, Mentaltrainerin sowie Diplom Trainer für Stress- und Burn Out-Prävention.

Deine Gesundheit und Dein Wohlfühlen stehen im Fokus meiner Tätigkeit - ich bin mit Leib und Seele begeisterte Referentin und Trainerin für Fragen rund um **Deine** körperliche und mentale Fitness. Meine Programme (rund um die CORE POWER) sind für **Powerfrauen** wie Dich konzipiert.

Für eine gute Haltung, mehr Kraft und Energie, und um den Rückenschmerzen und den Verspannungen keine Chance mehr zu geben. **Bewegung hält Dich fit, führt zu Deinem Wohlfühlgewicht und: Bewegung hält Dich jung.**

Ein federnder Gang, eine schöne Haltung und ein definierter Körper wirken einfach jugendlicher, dynamisch und attraktiv auf Deine Umwelt, aber vor allem auf **DICH**.

Du findest hier nun einfache und effektive Übungsprogramme, die Du wirklich überall durchführen kannst - denn mein Motto ist „*Mach es Dir so einfach wie möglich, um zu Deiner Dosis Sport zu gelangen*“☺

Schau Dir das Video für das Mini Sommer Workout in Ruhe an - dann drucke Dir dieses Handbuch aus. Am Besten, du machst Dir zu den Übungen noch kleine Zeichnungen oder Zusatzbemerkungen, die für Dich wichtig sind.

Du kannst die vorgestellten Übungen als ein Zirkeltraining durchführen - also alle 5 Übungen werden hintereinander absolviert und dann wiederholst Du diesen Durchgang noch zwei- bis dreimal. Oder aber, Du baust einzelne Übungen zwischendurch ein - am Spielplatz, im Park, im Urlaubsort - wo immer Du gerade bist.

Viel Spaß wünscht Dir dabei

Deine

Béatrice Drach

Dein Mini Workout für den Sommer-Béatrice Drach

Deine 6 Übungen für Dein Mini Workout im Freien - das Handbuch

Bitte wärme Dich vor dem Training kurz auf - Übung 1 eignet sich sehr gut als „Warm up“. Alternativ kannst Du auch schnell am Stand gehen, Hampelmänner springen oder: Du wärmst Dich beim Joggen oder Walken kurz auf.

Übung 1: Seilspringen

Du brauchst dafür kein „echtes“ Seil - es reicht eine imaginäre Springschnur.

Achte darauf, dass Du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst, die Ohren und die Schultern kommen soweit wie möglich voneinander.

Denke an den Spruch „Ohren und Schultern haben sich nicht lieb“. Das Steißbein zieht leicht nach unten.

Spanne Deinen Po leicht an. Wichtig: gutes Schuhwerk (Sportschuhe), um Deine Gelenke zu schonen.

Versuche verschiedene Variationen durchzuführen. Du kannst auf einem Bein springen, die imaginäre Schnur über Kreuz bringen, was immer Dir in den Sinn kommt. Ziel ist es mindestens 1 Minute lang imaginär Seil zu springen. Falls Du ein „richtiges“ Seil bei der Hand hast- nur zu 😊

Übung 2: Liegestütze an der Parkbank

Natürlich kannst Du diese auch am Boden ausführen, aber: meist liegt der Fehler bei den Liegestützen im Detail - wenn die Kraft dann fehlt, knickt man sehr gerne an der Lendenwirbelsäule ein - und dies führt dann zu Beschwerden in diesem Bereich.

Achte auf eine korrekte Ausführung - Bauchnabel zieht leicht Richtung Wirbelsäule, der Po ist unter Spannung, achte darauf, nicht in ein Hohlkreuz zu fallen. Vom Gefühl her, zieht das Brustbein nach vorne. Die Ellbögen kommen zur Seite - Du kannst den Schwierigkeitsgrad durch den Stand Deiner Beine selbst bestimmen - je länger der Hebel, desto schwieriger wird die Übung.

Der Kopf ist die natürliche Verlängerung der Halswirbelsäule.

Starte mit 8 Wiederholungen - wenn Du diese ganz sauber ausführen kannst, dann steigere Dich auf 15 Wiederholungen.

Übung 3: Der Bergsteiger (an der Parkbank, am Gerüst)

Diese Übung ist ein wahrer Allrounder. Deine Armmuskeln werden gefordert, Deine Bauchmuskeln ebenso.

Der Rücken wird stark und stabil UND die bringst Deinen Puls nach oben.

Achte auch hier darauf, dass Du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst, der ganze Körper ist unter Spannung.

Drücke Dich aus dem Schultergürtel heraus. Der Kopf ist die Verlängerung der Halswirbelsäule – der Blick geht nach unten.

Ziel ist es, die Bergsteiger mindestens 1 Minute auszuführen.

Übung 4: Trizeps Dips an der Bank

Du kannst die Übung in zwei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausüben.

Leichtere Variante: die Beine sind in der sogenannten Tischposition. Achte auf eine gute Spannung in Deiner Po- und Beinmuskulatur. Schultern und Ohren versuchen sich zu entfernen (Schultern und Ohren haben sich NICHT lieb). Drücke Dich gut aus dem Schultergürtel heraus - Ellbögen werden gebeugt und gestreckt. Bauchnabel wird wieder Richtung Wirbelsäule gezogen. Halte Deinen Kopf gerade. Starte mit 8 Wiederholungen - steigern auf 15 bis 20 Wiederholungen.

Schwierige Variante: in dieser Variante sind die Beine ausgestreckt. ACHTUNG: bitte nicht die Beine überstrecken. Spannung gut halten. Wann immer Du spürst, dass Dir diese Variante zu schwer ist, wechsele zur leichteren Variante. Dies ist keine Schande.

Beide Übungen sind ganz ideal dazu geeignet, Deinen Trizeps zu trainieren. Zusätzlich trainierst Du eine gute Ganzkörperspannung.

Übung 5: Der Sitz am Baum

Nun werden Deine Oberschenkel optimal trainiert und ein bisschen zum Glühen gebracht ☺

Nimm Platz - an der Wand/ Mauer, am Baum, an der Palme.

Setze Dich möglichst tief - Rücken ist gerade, Bauchnabel wird wieder Richtung Wirbelsäule gezogen.

Der Blick geht nach vorne - der Nacken wird gerade gehalten.

Hast Du Lust auf mehr Übungen und Informationen rund um Deine körperliche und mentale Fitness?

Dann schau doch auf meinen You Tube Kanal.- **Fit durch's ganze Jahr**

<https://www.youtube.com/channel/UCfWeXEHcUkC4k86iqpkeldQ>

Béatrice DRACH

FÜR POWERFRAUEN MIT WENIG ZEIT,
DIE FIT SEIN MÖCHTEN.

Dein Mini Workout für den Sommer-Béatrice Drach