

JEDER TAG IST WELTFRAUENTAG

# Workouts für Frauen

MEIN WORKOUT-EBOOK: EINE KOMPLETTE REIHE AN ÜBUNGEN FÜR FRAUEN



HOLMES PLACE

**E**in kompletter Trainingsplan- speziell entwickelt für Frauen- den Sie entweder zuhause oder im Club ausführen können. Ein spezielles Geschenk für Sie, um den Monat der Frau ein ganzes Jahr lang zu feiern. Teilen Sie die Übungen auf und konzentrieren Sie sich pro Tag auf einen der Körperbereiche oder vermischen Sie die Übungen und kreieren Sie Ihren eigenen Trainingsplan.

Beachten Sie: Die besten Resultate erzielen Sie dann, wenn Sie Spaß haben.

MEIN WORKOUT-EBOOK: EINE KOMPLETTE REIHE AN ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

**ABS?**

*Absolut*

# Ka- Spezielles Workout: Bauchmuskeln

## WAS SIE HIER LERNEN:

*Eine Reihe an Übungen, um die Bauchmuskeln  
zu definieren und zu kräftigen.*

Für viele Menschen, die Wert auf Fitness und Training legen, ist die Erhaltung der Bauchmuskeln eines der Hauptanliegen und der Grund dafür ist mehr als nur pure Ästhetik. **Die Gesundheit unserer Bauchmuskeln hängt mit einer funktionellen Leistung und der Gesundheit unserer inneren Organe zusammen**, je dicker die Taille, desto größer ist die Chance, schwerwiegende gesundheitliche Probleme zu bekommen.

Der Zusammenhang von Bauchfett und Gesundheit war in verschiedenen Untersuchungen ein Thema, und diese zeigen, dass Extrapfunde im Bereich der Körpermitte mit Diabetes, Herzerkrankungen, Entzündungen und anderen ernsthaften Gesundheitszuständen in Verbindung stehen. Der Grund dafür ist, dass diese spezielle Art von Fett sich nicht unter der Haut bildet (wie anderes Fett, das man eigentlich ganz leicht mit den Händen greifen kann). Dieses Fett baut sich um die Organe und Eingeweide auf und nennt sich daher Viszeralfett.

Es versteckt sich im Inneren des Körpers und kann daher auch **präsent sein, wenn man nicht übergewichtig ist**, Bekämpft werden kann es ganz ohne Medikamente, nämlich mit Sport und einer gesunden Ernährung. Glücklicherweise kann davon ausgegangen werden, dass diese **gefährlichste Art von Fett auch diejenige ist, die man am leichtesten loswerden kann**.

Holen Sie sich den Rat Ihres **Holmes Place** Personal Trainers, damit Sie eine optimale und speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Anleitung durch die Übungen erhalten.



# Magen-Vakuum

Die Magen-Vakuum-Übung, bei der Sie die inneren Muskeln anspannen, bringt die inneren Bauchmuskeln in Form.

Sie können diese Übung im Liegen, Sitzen, im Stehen, beim Nachvornebeugen oder während Sie die Knie halten, ausführen. Sie basiert auf Atemübungstechniken, bei denen Sie das Einatmen mit einem starken Ausatmer koordinieren, und danach den Bauchnabel bis zur Wirbelsäule einziehen und diese Kontraktion ein paar Sekunden lang halten.

Im Anschluss wieder loslassen.

**WIEDERHOLEN UND DIE DAUER  
DER KONTRAKTION NACH  
UND NACH ERHÖHEN**



## Erweiterte Plank-Position

Der berühmte Sixpack kann auch ohne Crunches - eine der meist gefürchtetsten Übungen - erreicht werden.

Die erweiterte Plank-Position steigert die Muskelkraft und Ausdauer der gesamten Körpermitte. Die Übung verbessert außerdem die Stabilität in den Schultern und in der Wirbelsäule. Wenn Sie diese Bewegung mit den Händen weiter weg vom Körper ausführen, dann wird das die Schwierigkeit der Übung steigern.

**HALTEN SIE DIE POSITION 30 SEKUNDEN  
LANG UND VERLÄNGERN SIE DIESE ZEIT  
NACH UND NACH.**



## Beinheben

Beinheben ist die perfekte Übung für die etwas vernachlässigten unteren Bauchmuskeln und Hüftbeuger. Regelmäßige Ausführungen von Beinhebeübungen können helfen, den unteren Rücken zu stärken und daher das Verletzungsrisiko zu senken.

Für diese Übung sollten Sie sich auf eine Matte legen und Personen, die Schmerzen im unteren Rücken haben, sollten sich ein Handtuch im Bereich des unteren Rückens unterlegen.

**4 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN**



## Twist Crunch

Übungen für die tiefere Bauchmuskulatur beinhalten auch den Twist Crunch. Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie alternierend an, während die Ellbogen sich abwechseln und immer das gegenüberliegende Knie berühren.

**4 SETS Á 30 SEKUNDEN**



## Brücken-Plank-Position

In der Brücken-Plank-Position werden Sie klar spüren, ob Sie immer die richtige Muskulatur während der Übung verwenden - Sie sollten beim Halten der Position ein Muskelbrennen fühlen.

Platzieren Sie Ellbogen, Füße und Knie auf dem Boden und heben Sie die Knie gleichzeitig, ohne den Rücken zu krümmen.

**60 SEKUNDEN LANG HALTEN**



## Crunches mit Berühren der Fersen

Sogenannte “Heel Touches” trainieren die seitlichen Bauchmuskeln, da Sie hierbei versuchen, die Fersen auf der jeweiligen Seite mit dem ausgetreckten Arm zu berühren.

**10 WIEDERHOLUNGEN AUF JEDER SEITE**



## Russian Twists

Bei Russian Twists konzentriert man sich auf Drehbewegungen. Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie Ihre Beine. Mit den Knien auf Augenhöhe drehen Sie Ihren Oberkörper zuerst nach links und dann nach rechts.

**15 WIEDERHOLUNGEN**

# Spezielles Workout: Bauchmuskeln (1)



EINATMEN

AUSATMEN

WIEDERHOLEN UND DIE DAUER  
DER KONTRAKTION NACH  
UND NACH ERHÖHEN



HALTEN SIE DIE POSITION  
30 SEKUNDEN LANG UND VERLÄNGERN  
SIE DIESE ZEIT NACH UND NACH.



4 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN



4 SETS Á 30 SEKUNDEN



# Spezielles Workout: Bauchmuskeln (2)



**60 SEKUNDEN LANG HALTEN**

---



**10 WIEDERHOLUNGEN  
AUF JEDER SEITE**

---



**15 WIEDERHOLUNGEN**

---

MEIN WORKOUT-EBOOK: EINE KOMPLETTE REIHE AN ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

LEGENDÄRE  
**BEINE**

# Ka- Spezielles Workout: Beine p e 2

## WAS SIE HIER LERNEN:

*Wenn man den Fokus auf einen bestimmten Körperbereich legt, lassen sich Resultate oft schneller erzielen.*



Es gibt viele verschiedene, spaßige und stressfreie Sportarten, um Beine in Form zu bringen, wie zum Beispiel: **Wandern, Laufen oder Rollerskaten.**

Sie wollen zusätzliche Übungen, um noch schnellere Trainingsergebnisse zu erreichen? Dann haben wir hier den perfekten Trainingsplan für Sie, mit dem Sie Ihre Beine effektiv straffen und definieren können.

**Dieses Workout** zum Aufbau der Gesäß- und Beinmuskulatur ist dazu da, den **Fettabbau zu maximieren** und soll regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche ausgeübt werden.

Für ein optimales Ergebnis ist es außerdem hilfreich, einen **Fitnessexperten in Ihrem Club zu befragen.** Dieser wird einen auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmten Trainingsplan erstellen.

## BEINMUSKULATUR

Keine andere Übung trainiert die exakt gleiche Gruppe an Muskeln wie die Kniebeuge, speziell dann, wenn Sie alle verschiedenen Variationen davon ausprobieren (im aufrechten Stand, mit einem Fuß vorne, mit und ohne Gewichte). Aufgrund der Belastung, die Squat-Übungen auf Ihren Körper haben, sollten Sie diese Bewegungen als ersten Teil Ihres Workouts betrachten, damit Sie das Beste aus Ihrem Training rausholen können, wenn Sie noch voller Energie sind und sich frisch fühlen.



## Kniebeugen

**2 SETS À 15  
WIEDERHOLUNGEN  
AUF JEDER SEITE**



## Stepper

**2 SETS À 15  
WIEDERHOLUNGEN AUF  
JEDER SEITE**



## Deadlifts mit gestreckten Beinen

**4 SETS  
À 30 SEKUNDEN**



## Ausfallschritte mit Hanteln

**2 SETS À 30 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE**



## Wadenheben auf einem Bein

**4 SETS À 15 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE**



# Ausfallschritte mit Hanteln

Am besten trainiert man die vordere Muskulatur mit Hebebewegungen, da der Muskel reagiert, um den Druck auf die Wirbelsäule zu lindern. Sie können Hebeübungen mit oder ohne Hilfe von zusätzlichem Equipment wie Hanteln, bei Ausfallschritten, oder mit dem Rücken gegen die Wand, ausführen.

**2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN AUF JEDER SEITE**

# Spezielles Workout: Beine



2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN  
AUF JEDER SEITE



2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN  
AUF JEDER SEITE



2 SETS Á 30 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE



2 SETS Á 30 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE



4 SETS Á 15 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE



2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN  
AUF JEDER SEITE

MEIN WORKOUT-EBOOK: EINE KOMPLETTE REIHE AN ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

PO

*Brasilianischer  
Knackpo*

# Ka- Spezielles Workout: Po e 3

## WAS SIE HIER LERNEN:

*Der Po gehört zu jenen Körperbereichen, denen wir beim Training besondere Aufmerksamkeit widmen. Deshalb hier einige wirksame Übungen, um diesen Körperteil zu kräftigen.*



Die Muskulatur rund um unseren Gesäßbereich lässt sich in drei verschiedene Muskeln einteilen: **Gluteus Maximus, Gluteus Medius und Gluteus Minimus.**

Diese Muskelzusammensetzung erlaubt die Rotation des Hüftgelenks, die Abduktion (Abspreizbewegung in der Hüfte) und Streckbewegungen. Um diese **Muskeln in Form zu bringen**, ist es am besten, eine bunte Auswahl an **verschiedenen Workout-Sets** auszuführen und eintönige Übungen zu vermeiden.

Der Gluteus Maximus ist der oberflächlichste der drei Gesäßmuskeln und derjenige, der am ehesten für die Form unseres Po verantwortlich ist. Um die Gesäßmuskulatur **effektiv trainieren** zu können, empfiehlt sich die **Benutzung von Geräten, Gewichten und diverser Fitness-Ausrüstung.** Bei solch großen Muskeln gestaltet es sich eher schwieriger, große Ergebnisse zu erzielen, wenn keine Geräte involviert sind, die das Training unterstützen. Hier einige der besten Übungen, um ihren Po zu formen und alle drei Muskeln mittels verschiedenster Strategien zu trainieren.

Falls Sie Ihren Po doch lieber ohne Fitness-Maschinen in Form bringen wollen, können Sie dies beim Laufen, Radfahren oder auf dem Aerobic-Stepper in Ihrem Club tun. Oder genießen Sie Ihr Workout doch einfach im Freien (ein Treppenhaus kann manchmal wahre Wunder bewirken). Auch für innerhalb der eigenen vier Wände gibt es effektive Workout-Sets, die Sie als Indoor-Trainingsanleitung das ganze Jahr über anwenden können.

#### TIPP

*Für zusätzliche Effizienz benutzen Sie Gewichte an Hand- und Fußgelenken.*



## Tiefe Kniebeuge und Beinheben

**4 SETS**

**À 15 SEKUNDEN**



## Beckenheben

4 SETS Á 15 SEKUNDEN



## Beckenheben mit einem Bein

4 SETS Á 15 SEKUNDEN AUF JEDER SEITE

## Spezielles Workout: Po



4 SETS Á 15 SEKUNDEN



4 SETS Á 15 SEKUNDEN  
AUF JEDER SEITE



4 SETS Á 15 SEKUNDEN

MEIN WORKOUT-EBOOK: EINE KOMPLETTE REIHE AN ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

STARKE

# BRUST- MUSKU- LATUR

# Ka- Spezielles Workout: Brust p ite e 4

## WAS SIE HIER LERNEN:

*Die Brust ist eine jener Körperregionen, denen wir beim Training die größte Aufmerksamkeit schenken.*



**E**s gibt fast 100 Übungen, um den Aufbau und Tonus der Brustmuskulatur zu erhöhen, und diese zu definieren und zu stärken.

**Der Muskel Pectoralis Major kann durch relativ einfache Übungen trainiert werden** - das effektivste Workout bietet jedoch Ihr Fitnessstudio. Dort finden Sie die Geräte, die speziell für diesen Zweck konzipiert wurden.

Bevor Sie mit dem Workout beginnen, ist es wichtig, sich die Unterschiede zwischen dem Training für Männer und dem Training für Frauen genauer anzusehen. Männer und Frauen verfolgen in der Regel unterschiedliche Ziele beim Training der Brustmuskulatur.

**Frauen wollen durch das Workout ihren Brustbereich festigen.** Auch wenn die Übungen die Größe der Brüste nicht wesentlich verändern, werden sie dadurch leicht angehoben und die **Silhouette wird sich insgesamt verbessern.**



## Kurzhandtelheben

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, in jeder Hand eine Kurzhantel. Die Arme sind weit geöffnet und ein wenig gebeugt. Bringen Sie sie auf Schulterhöhe und heben Sie sie nach oben, wobei sie weit geöffnet bleiben.

**2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN**



## Liegestütze

Nehmen Sie die Plank-Position ein. Der Abstand der Handflächen beträgt etwas mehr als Schulterbreite.

Die Oberarme befinden sich in einem 45° Winkel zum Oberkörper. Wenn das zu anspruchsvoll ist, können Sie auch auf den Knien beginnen, anstatt ganze Liegestütze zu machen. Von Training zu Training können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

**FÜHREN SIE EIN SET  
VON 10 LIEGESTÜTZEN AUS**



## Superman-Pose

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und beginnen Sie, die ausgestreckten Arme und Beine gleichzeitig anzuheben.

**GANZ AUSSTRECKEN UND DIESE POSE 30 SEKUNDEN LANG HALTEN. ANSCHLIESSEND WIEDERHOLEN.**



**BEENDEN SIE DAS WORKOUT  
MIT ENTSPANNENDEN DEHNÜBUNGEN**

# Spezielles Workout: Brust



2 SETS Á 15 WIEDERHOLUNGEN



FÜHREN SIE EIN SET  
VON 10 LIEGESTÜTZEN AUS



30 SEKUNDEN LANG HALTEN.  
ANSCHLIESSEND WIEDERHOLEN.



BEENDEN SIE DAS WORKOUT  
MIT ENTSPANNENDEN DEHNÜBUNGEN

*Enjoy the journey.*