



ABANKWA-Probetraining

folgen Sie der A.B.A.N.K.W.A.-Methode

Alle Übungen täglich wiederholen.

Übung	Wie oft / lange?	Bild	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>Aller Anfang ist schwer, jedoch nicht mit dieser Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sitzende Ausgangsposition, Hüfte höher als die Knie > Becken wird über wechselhafte Bauch- und Rückenanspannung gekippt und aufgerichtet wie eine Wasserschale, aus der man Wasser in ein Waschbecken schüttet 	<p>60 Sekunden</p>								
<p>Bauchmuskelgrundspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, Beine in Stufenposition gelagert 90° in Hüfte und Knie > Knie ggf. näher über den Bauchnabel ziehen > Arme zur Decke strecken und dorthin greifen > Oberkörper hebt bis zu den Schulterblättern ab 	<p>2x 30 Sekunden, dazwischen minimale Pause oder eine andere Übung</p>								
<p>Abdominal crunches</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage und Froschgrätsche > Arme holen wie beim Fußballwurf von hinten Schwung und „schleudern“ den Oberkörper in den aufrechten Sitz > langsam wieder die Wirbelsäule einrollen in Richtung Rückenlage > ein Gewicht von 1-5kg in den Händen sorgt für mehr Schwungmasse und Unterstützung beim Hochkommen 	<p>3x 20 Sekunden, dazwischen minimale Pause oder eine andere Übung</p>								
<p>Neutraler Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> > Unterarmellenbogenstütz, Becken höchster Punkt (Rumpf tragflächenartig ausrichten, kein Hohlkreuz) 	<p>2x 30 Sekunden, dazwischen minimale Pause oder</p>								

Übung	Wie oft / lange?	Bild	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>Kardioelement (kurz): „Mountainclimber“</p> <ul style="list-style-type: none"> > Liegestützposition > Knie im Wechsel unter die Brust ziehen im Gang oder Laufschrift ⚠ der Fuß setzt unter der Brust NICHT auf dem Boden auf 	<p>eine andere Übung 3x 20 Sekunden, dazwischen minimale Pause oder eine andere Übung</p>								
<p>Wirbelsäulenmobilisation: „Milchschlecken“</p> <ul style="list-style-type: none"> > Vierfüßlerstand > Brustbein möglichst dicht am Boden nach vorne führen, bis der Kopf Höhe der Hände erreicht > Dann: Buckel bilden und zurück zur Ausgangsposition > regelmäßige Richtungswechsel 	<p>60 Sekunden</p>								
<p>Anfänger Rückenkräftigung</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, Beine sind angestellt, > Brücken bauen, ggf. mit den Füßen dabei auf der Stelle gehen oder sogar die Füße weiter vom Schwerpunkt/Po entfernen 	<p>60 Sekunden</p>	