

Tipps und Anregungen für die Arbeit mit Personaltrainingkunden

Outdoor-Aktivitäten:

- **Walking**
- **Inline Skating**
- **Jogging**
- **Cycling**
- **Aqua-Training**
- **Klettern**

Indoor-Aktivitäten:

- **Fitness Studio**
- **Trainingstipps für Zuhause (Arbeit mit Tubing...), Yoga, Gymnastik, Stretching, Entspannung**

Ausrüstung:

- **Tubings in verschiedenen Stärken,**
- **Xerbar**
- **Step**
- **Gewichtsstange mit auswechselbaren Gewichten**
- **Rubberbands**
- **Ultratoner**
- **Fitball**
- **Door attachment**
- **Gymnastikmatte**

First Class Fitness Köln, Dunja Meyer

DFAV-Ausbilderin, Personal Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin,
ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin

Tel.: 02234-480309

dunjameyer@netcologne.de

www.personal-fitnessstraining.de

Walkingmodelle:

40 Minuten Walking plus 20 Minuten Arbeit mit dem Tubing

Intervall Walking: 60 Minuten Walking unterbrochen von Übungen

40 Minuten Running/Walking plus 20 Minuten Arbeit mit dem Tubing

60 Minuten Intervall: Running, Übung, Walking, Übung, Running, Übung,...

40 Minuten: 2 Minuten Berg hoch, flaches Walking 8 Minuten, 2 Minuten Berg hoch, flach 8 Minuten, usw. plus 20 Minuten Arbeit mit dem Tubing

60 Minuten Intervall: 2 Minuten Berg hoch, Übung, 8 Minuten flach, Übung...

40 Minuten: 2 Minuten Walking Berg hoch, 8 Minuten Running, 2 Minuten Berg hoch, 8 Minuten Running... plus 20 Minuten Arbeit mit dem Tubing

60 Minuten Intervall: 2 Minuten Walking Berg hoch, Übung, 8 Minuten Running, Übung, 2 Minuten Berg hoch, Übung, 8 Minuten Running...

First Class Fitness Köln, Dunja Meyer

DFAV-Ausbilderin, Personal Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin,
ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin

Tel.: 02234-480309

dunjameyer@netcologne.de

www.personal-fitnessstraining.de

Übungen im Gelände ohne Hilfsmittel:

- 1. auf die Parkbank steigen und wieder runter (Basis step) Variation später mit Xercuff) (auf unterschiedliche Höhen der Bänke achten) Kräftigung komplette Beinmuskulatur**
- 2. Liegestütze gegen eine Wand, einen hohen Stein, eine Bank... Kräftigung Brust / Trizeps / vordere Schulter**
- 3. Kniebeugen, dabei an einer Bank oder einem Pfahl festhalten Kräftigung ischis / quadrizeps / glut. max.**
- 4. Beinseitheben, dabei an einer Bank oder einem Pfahl festhalten Kräftigung Abduktoren später mit Tubing**
- 5. Wadenheben an der Bordsteinkante, Kunde hält sich bei uns fest, Kräftigung Gastrocnemius / Soleus**
- 6. Klimmzüge an einer Stange (Trimm Dich Pfad), Kräftigung Latissimus / Bizeps / Trapez unterer...**
- 7. Trizepsdips an einer Parkbank, Kräftigung Trizeps, Trapez. unterer**
- 8. Schildkröte an einer Parkbank, Kräftigung Trapez. unterer**
- 9. Balanceübung auf einem Bein, mit den Händen runter zum Boden, wieder hoch (Fußgewölbe, Mittelfuß) Kräftigung ges. Körper / Rumpfmuskulatur**

Übungen mit dem Xercuff:

- 1. Push touches, 16 re, 16 li, 8 re, 8 li, 4/4, 2/2, im Wechsel...**
- 2. dasselbe mit squat zur Seite**
- 3. step touches, mit Tiefbelastung**
- 4. gehen mit knee lift**

First Class Fitness Köln, Dunja Meyer

DFAV-Ausbilderin, Personal Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin,
ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin

Tel.: 02234-480309

dunjameyer@netcologne.de

www.personal-fitnessstraining.de

- 5. springen mit knee lift**
- 6. monster walk**
- 7. walk mit lunge, 2 Versionen**
- 8. Hyperextension mit außenrotierten Bein**
- 9. Schlittschuhschritt**
- 10. Seitgalopp**
- 11. Banksteigen**

Übungen mit dem Xertube:

- 1. Um den Baum herumlegen, Baum anschauen, Arme auf Schulterhöhe, Ellbogen nach hinten und Schulterblätter zusammenziehen Kräftigung mittl. Trapez, Rhomboideen, hinterer Schultermuskel...**
- 2. wie 1 nur einzeln und mit zusätzlicher Rotation in der BWS**
- 3. Um den Baum herumlegen, Baum anschauen, Arme gestreckt, jetzt beide Arme eng an den Körper ranziehen, Ellbogen dabei beugen, Schulterblätter tief und zusammenziehen (Rudern) Kräftigung Latissimus, Bizeps, hintere Schulter...**
- 4. dasselbe wie 3 nur mit Außenrotation in der Schulter (Daumen zunächst innen, dann außen) Kräftigung Außenrotatoren**
- 5. Um den Baum herumlegen, Baum anschauen, Knie gebeugt, Oberkörper 90° nach vorne gebeugt (Achtung bei Leuten mit Rückenproblemen), Arme zunächst gestreckt, die Arme in einem Halbkreis nach hinten an den Körper ranziehen, Kräftigung Latissimus, Bizeps...**

First Class Fitness Köln, Dunja Meyer

DFAV-Ausbilderin, Personal Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin,
ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin

Tel.: 02234-480309

dunjameyer@netcologne.de

www.personal-fitnessstraining.de

- 6. Um den Baum herumlegen, seitlich zum Baum stellen, oder Schlaufe um einen Pfahl, Außenrotation in der Schulter, den Arm vom Baum weg nach oben weg ziehen,
Kräftigung Außenrotatoren**
- 7. Um den Baum herumlegen, Baum anschauen beidseitig oder einarmig: Schlaufe um Baum oder Pfahl, Retroversion, Kräftigung Latissimus, Trizeps, hintere Schulter, Brust...**
- 8. Um den Baum herumlegen, mit dem Rücken zum Baum, chest press, einzeln oder beidseitig, Kräftigung Brust, vordere Schulter, Trizeps**
- 9. Um den Baum herumlegen, Baum anschauen beidseitig oder einarmig: Schlaufe um Baum oder Pfahl, Reverse Fly, Kräftigung Latissimus, hintere Schulter, mittl. Trapez, Rhomboideen**
- 10. Draufstellen Bizepscurl, Kräftigung Bizeps**
- 11. Draufstellen, Anteversion, Seitheben, Retroversion, Kräftigung Schultermuskeln**
- 12. Schlaufe um einen Baum / Pfahl, Schlaufe um den Fuß, zum Baum schauen, Hyperextension, Kräftigung Glutaeus max.**
- 13. Schlaufe um einen Baum / Pfahl, Schlaufe um den Fuß, seitlich zum Baum stellen, Abduktion, Kräftigung Abduktoren**
- 14. Schlaufe um einen Baum / Pfahl, Schlaufe um den Fuß, seitlich zum Baum stellen, Adduktion, Kräftigung Adduktoren**
- 15. Schlaufe um einen Baum / Pfahl, Schlaufe um den Fuß, zum Baum schauen, Leg Curl, Kräftigung Ischis**

Übungen mit dem Door attachment:

1. **Oberhalb der Tür einklemmen, Trizeps presses, Kräftigung Trizeps**
2. **Oberhalb der Tür einklemmen ,Step senkrecht dazu, aufs step legen mit dem Kopf zur Tür, Überzüge = Pull Over, Kräftigung Lat., Brust, Trizeps**
3. **Oberhalb der Tür einklemmen, standing single arm adduction, Kräftigung Lat., Brust, Trapez unterer**
4. **Oberhalb der Tür einklemmen, seitlich zur Tür stellen, Arm, der weiter weg ist von der Tür diagonal nach unten ziehen, Kräftigung hinterer Schultermuskel..**
5. **Oberhalb der Tür einklemmen, seitlich zur Tür stellen, Arm, der zu Tür zeigt diagonal nach unten ziehen, Kräftigung Brust..**
6. **das gleiche dabei Tube tief unten einklemmen**
7. **auf gleicher Höhe, Rotation, Ellbogen ist in der Seite eingeklemmt, Kräftigung Außenrotatoren.**
8. **auf gleicher Höhe, reverse chest fly, Kräftigung Schulter hinten, Lat, mittl. Trapez, Rhomboideen..**
9. **auf gleicher Höhe, Rudern, Kräftigung Latissimus, Bizeps, hintere Schulter...**
10. **auf gleicher Höhe, Rücken zur Tür, chest press (single/double), Kräftigung Brust**



First Class Fitness Köln, Dunja Meyer

DFAV-Ausbilderin, Personal Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin,
ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin

Tel.: 02234-480309

dunjameyer@netcologne.de

www.personal-fitnessstraining.de