



Laufband
Treadmill

Wiederholung / Repetition

30 sek. schnell
4:30 min. moderat

4 Sätze

30 sec. fast
4:30 min. medium

4 sets

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren.
We wish you a lot of fun and a successful workout session.

Ihr
Your
Blue Spa Team

TRAINING
WORKOUT

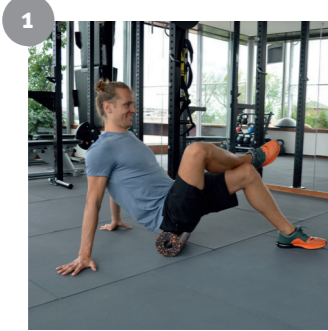
HOTEL
BAYERISCHER HOF

ALLEMEINE INFO / GENERAL INFORMATION

- Bei Schmerzen oder Problemen, müssen die Übungen abgebrochen werden.
 - Sollten Sie sich unsicher bei den Übungen sein, ziehen Sie zuvor einen Physiotherapeuten, Arzt oder Sportwissenschaftler hinzu.
 - Wir empfehlen Ihnen, die Übungen an Ihren individuellen Anspruch des Trainings anzupassen.
 - Es liegt keine Haftung durch die falsche Benutzung des Trainingsplanes vor.
 - Das Gewicht kann frei gewählt werden, sodass die letzte Übungseinheit noch sauber und korrekt ausgeführt werden kann.
-
- If you have pain or problems, the exercises must be discontinued.
 - If you are unsure about the exercises, consult a physiotherapist, doctor or sports scientist beforehand.
 - We recommend that you adapt the exercises to your individual training requirements.
 - There is no liability for incorrect use of the training plan.
 - The weight can be freely selected so that the last exercise unit can still be performed cleanly and correctly.

Selbst- massage

Warm up



Hartschaumrolle Gesäß
Foam Roll Glutes



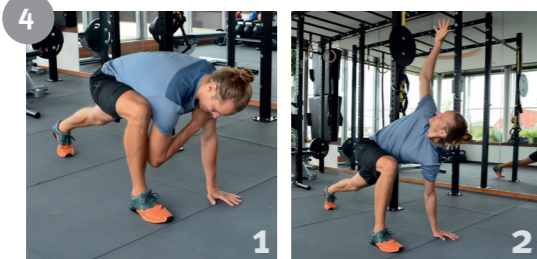
Hartschaumrolle
Latissimus Dorsi
Foam Roll Latissimus Dorsi

Dynamische Mobilität

Dynamic Mobility



Handlauf
Hand Walk



Kombinations
Dehnung
Worlds
Greatest Stretch



Ausfallschritt
Lunge



Ausführung / Execution

Tiefe Atmung – Entspannen
Deep breathing – relaxation

Wiederholung / Repetition

1 Minute pro Seite
1 minute each side

Ausführung / Execution

1. Laufen Sie mit gestreckten Knien zu den Händen.
2. Laufen Sie danach mit den Händen vorwärts.
1. walk with stretched knees to the hands
2. walk with the hands forward

Wiederholung / Repetition

1 Set - 5 Wiederholungen
1 set - 5 repetitions

Ausführung / Execution

1. Großer Ausfallschritt, hinteres Knie ist gestreckt. Rechter Fuß ist vorne.
2. Rechter Ellenbogen rotiert auf
3. Vorderes Knie durchstrecken und mit Händen auf dem Boden, danach die Seite wechseln
1. Large lunge, knee is stretched. Right foot is upfront.
2. Right elbow rotates to
3. Extend the front knee and with one's hands on the ground, then change the side

Wiederholung / Repetition

1 Set - 5 Wiederholungen
1 set - 5 repetitions

Ausführung / Execution

Knie ist unter der Hüfte,
Oberkörper gerade.
Knee is below the hip,
upper body is straight.

Wiederholung / Repetition

2 Sätze - 10 Wiederholungen
2 sets - 10 repetitions

Haupt- block

Main set

Übung 6, 7 und 8 werden nacheinander für
12 Wiederholungen ausgeführt.
Wiederhole das komplette Set 3 mal.
For all exercises 6, 7 and 9 applies
12 repetitions each exercise.
Repeat the complete set 3 times.



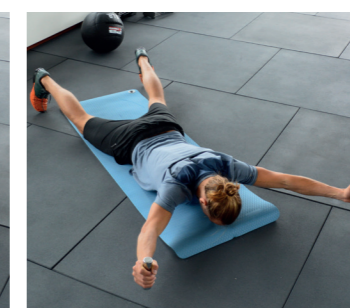
Palais Keller - Masskrug Kniebeugen
Palais Keller - Mass squat

So stemmen Sie den Masskrug auf der nächsten Wiesen
oder in unserem Palais Keller mit Leichtigkeit.
So you can lift the beer mug at the next Oktoberfest
or in our Palais Keller with ease.



Night Club - Hüftschwingen Seitstütz
Night Club - Side plank hip swinging

Üben Sie den perfekten Hüftschwung für einen Abend
in unserem Night Club.
Practise the perfect hip swing for an evening
in our Night Club.



Atelier - 2 Sterne
Atelier - 2 stars

Werden Sie selbst zu einem Stern.
Become a star yourself.

Ausführung / Execution

1. Hüftbreiter Stand und Füße parallel zueinander
2. Mit geradem Rücken in die Kniebeuge
1. Hip-wide stand and feet parallel to each other
2. With straight back to the squat

1. Gerader Oberkörper, im Unterarmstütz
2. Hüfte geht hoch und runter
1. Straight upper body, in forearm support
2. Hip goes up and down

1. Bauchlage, Arme sind gebeugt neben dem Körper, Fingerspitzen zeigen nach vorn, Füße sind auf gestellt und Beine druchgestreckt
2. Oberkörper ein wenig anheben und Arme gleichzeitig nach vorne und zurück strecken, blick ist nach unten gerichtet.
1. Prone position, arms are bent beside the body, fingertips point forward, feet are on stood and legs stretched out
2. Raise the upper body a little and arms simultaneously forward stretch, look down.