



Laufband oder Crosstrainer/Stepper  
Treadmill or crosstrainer

**Wiederholung / Repetition**

30 Minuten schnell/moderat  
30 minutes fast/medium

TRAINING  
WORKOUT

CARDIO

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

**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.

Aufwärmen

Warm up

Für alle Übungen (1, 2, 3) gilt: 2 Sätze / 10 Wiederholungen  
For all exercises (1, 2, 3) applies: 2 sets / 10 repetitions



Unterarmstütz  
Plank



Seitstütz  
Side plank



Schulterbrücke  
Shoulder bridge



Kombinations  
Dehnung  
Worlds  
Greatest Stretch

Dynamische  
Mobilität

Dynamic  
Mobility

Ausführung / Execution

Ellenbogen unter den Schultern, kein Hohlkreuz. Position halten.  
Elbows under the Shoulders, no hollow back. Hold the position.

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. Rückenlage, Füße hüftbreit nah zum Gesäß aufgestellt, Arme zu beiden Seiten neben dem Körper abgelegt.
2. Beim Ausatmen das Becken nach oben heben und wieder senken.

1. Supine position, feet hip width close position to the buttocks, arms to both sides next to the body laid down.
2. With the exhalation the pelvis lift up and down.

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 upwards
3. Extend the front knee and with one's hands on the ground, then change the side

Wiederholung / Repetition  
2 Set - 5 Wiederholungen  
2 set - 5 repetitions

Hauptblock

Main set

Übung 5, 6 und 7 werden nacheinander für 15 Wiederholungen ausgeführt. Wiederhole das komplette Set 3 mal.  
For all exercises 5, 6 and 7 applies 12 repetitions each exercise. Repeat the complete set 3 times.



Kniebeugen Sprünge  
Squatjump



Schnelles Rudern am Kabelzug  
Fast Row with Cable Pull



Bergsteiger  
Mountainclimber

Ausführung / Execution

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

1. Blick Richtung Griffstück, ein Bein aufgestellt. Gerader Rücken, Oberkörper bleibt stabil.
2. Kabelzug ran ziehen
1. View in the direction of the handle, one leg set up. Straight back, upper body remains stable.
2. Pull the cable

1. Hände unterhalb der Schultern ausgerichtet, kein Hohlkreuz, gerader Rücken, Oberkörper bleibt stabil, Bauchspannung halten.
2. Rechtes Knie Richtung Bauchnabel ziehen, danach das Knie wechseln
1. Hands under the Shoulders, no hollow back, straight back, upper body remains stable, abdominal hold.
2. Pull right knee towards belly button, then change the knee