



INSTRUCTIONS

GEBRAUCHSANWEISUNG ZUM CORE PROGRAMM

INTRO

VORWORT

Dein CORE ist das Zentrum des Körpers. Von ihm gehen alle Bewegungen aus. Ebenso werden von ihm auch alle Gegenbewegungen absorbiert. Dein Rumpf muss also nicht nur agieren, sondern auch reagieren. Dementsprechend reicht es nicht, wenn du aktive Übungen wie Sit Ups oder Crunches machst. Du musst ebenso Bewegungen einbauen, bei denen dein CORE reagieren muss. Das können der Scheibenwischer, Twists oder verschiedene Arten der Plank sein. Auf diese Weise verbessern wir nicht nur deine Körperspannung, sondern auch deine allgemeine Performance. Immerhin brauchst für so ziemlich alle Übungen und jegliche Trainingsformen eine gute Körperspannung sowie Balance. Im Übrigen schützt dich ein starker Rumpf auch vor Verletzungen und den in der heutigen Gesellschaft üblichen Rückenschmerzen. Vor allem die Bauchmuskulatur ist bei vielen Menschen zu schwach, während der untere Rücken deutlich verspannt ist. Wie du vielleicht schon merkst, geht es gar nicht so viel um die Optik oder einen Sixpack, denn das kommt alles von alleine, wenn das Training stimmt. Von daher kümmern wir uns in den nächsten Wochen um dein CORE Training mit diesem Programm. Ich wünsche dir viel Spaß bei den Workouts.

Coach Stef

DIE LEVEL

STEP BY STEP

Das Programm ist in 4 Level aufgeteilt. Mit jedem Level steigt der Schwierigkeitsgrad der Übungen und Workouts. Im ersten Level kümmern wir uns um die Grundlagen, denn eine gute Basis ist das Wichtigste für langfristigen Erfolg. Die weiteren Level bauen alle auf den Basics auf, weshalb du auch als Fortgeschrittener das erste Level machen solltest. Im zweiten Level bauen wir die ersten Variationen ein und wagen uns so langsam aber sicher an die Klimmzugstange. Meisterst du

dieses Level, können wir mit der eigentlichen Arbeit anfangen. Das dritte Level hat alles, was ein gutes CORE Workout beinhalten sollte. Bist du auf dieser Stufe, musst du dir keine Sorgen um einen zu schwachen Rumpf machen. Im vierten Level gibt es allerdings keine Gnade mehr. Entweder kannst du mithalten oder nicht. Jedes dieser Level geht 2 Wochen lang und beinhaltet 6 verschiedene Workouts, die aus über 30 unterschiedlichen Übungen zusammengesetzt sind.

LVL 1	LVL 2	LVL 3	LVL 4
THE FOUNDATION Crunch Sit Ups Plank Hyperextensions ...	LEVEL UP Leg Raises High Crunch Plank Hip Dip Combos ...	UPPER ECHELON Toes 2 Bar L-Sit L-Sit Twists One Leg Combos ...	BRING YOUR A-GAME Dragon Flag Around The World Windshield Wipers Front Lever Raises ...

DER PLAN

DEINE WOCHE

Du machst das CORE Programm komplementär zu deinem aktuellen Training und ersetzt damit deine bisherige Bauch Routine. Die CORE Workouts kommen daher immer am Ende einer jeder Trainingseinheit dran. Im Programm wirst du 3 CORE Workouts pro Woche absolvieren und mindestens einen Pausentag zwischen jeder Einheit lassen, an dem du keinen Bauch trainierst. An diesem Tag kannst du aber nach wie vor eine andere Muskelgruppe wie Brust, Beine oder Rücken trainieren. Jedes Level besteht aus

6 Workouts und geht über eine Dauer von 2 Wochen. Du findest unten ein Tabelle, wie du deine Woche gestalten kannst. Diese Tabelle ist selbstverständlich nur ein Beispiel. Solange du immer einen Pausentag zwischen den CORE Workouts hast, kannst du die Tage legen wie du sie brauchst. Solltest du eine stressige Woche haben und keine 3 Einheiten hinbekommen, kannst du eine Einheit weglassen. Das sollte aber die Ausnahme sein und nicht die Regel. Denn immerhin sind wir zum arbeiten hier.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WOCHE 1	01		02		03		
WOCHE 2	04		05		06		

UPGRADE DOWNGRADE

WÄHLE AUS

Hast du ein Level erfolgreich beendet, kannst du direkt mit dem nächsten Level anfangen. Du wirst dort allerdings schwierigere Übungen finden als im vorherigen Level. Es kann also gut sein, dass du nicht alle Übungen hinbekommst. Sollte das der Fall sein, kannst du zwischen 2 Möglichkeiten wählen. Bist du eigentlich fit genug für das nächste Level und scheiterst lediglich an einer Übung, kannst du genau diese Übung downgraden. Das heißt, dass du sie durch eine einfachere Variante ersetzt. Kannst du beispielsweise keine Leg Raises an der Klimmzugstange, machst du stattdessen den Reverse Crunch. Kannst du keine L-Sit Twists, machst du eben die Windshield Wipers auf dem Boden. Im Laufe des Programms wirst du schnell feststellen, dass es im Prinzip immer dieselben Bewegungen sind und wir nur die Ausgangsstellung erschweren. Dasselbe gilt auch für den Fall, dass du keine Klimmzugstange für dein Training zu Verfügung hast. Auch hier kannst du die Übungen durch das Pendant auf der Matte ersetzen. Es kann aber auch sein, dass du ein Level zwar erfolgreich beendet hast, aber der Sprung zum nächsten Level einfach zu groß ist und du an einigen Übungen scheiterst. In diesem Fall wiederholst du das vorherige Level solange, bis du fit genug bist. Oft spielt hier deine allgemeine Fitness eine größere Rolle als deine CORE Muskulatur. Es macht allerdings nichts aus, wenn du länger auf demselben Level bleibst, denn die Workouts sind trotzdem sehr effektiv.

THAT'S IT

JETZT FANG AN

Das Programm ist eigentlich ganz einfach aufgebaut. Vorne anfangen und immer weiter hochleveln. Klappt es nicht direkt, einfach das Level wiederholen. Ist eine Übung zu schwierig, ersetzt du sie durch eine leichtere Variante und arbeitest an der Technik, bis du sie beherrschst. Solltest du weitere Fragen zum CORE Programm haben, schreibe sie in die Facebook Gruppe. Auf diese Weise sehe ich was ich noch verbessern kann, damit meine Programme und E-Books auch in Zukunft immer besser werden.

Wir hören uns demnächst,
Coach Stef