

Metabolic Balance®
Das Aktivprogramm





südwest

Dr. med. Wolf Funfack
Holger Westenbaum

Metabolic Balance®

Das Aktivprogramm

Ideal kombiniert!

Individuell abnehmen mit dem leichten
und effektiven Bewegungskonzept



Ausdauer-Zirkel-Training mit T-BOW®

Ablauf: Warm-up – Kräftigung – Ausdauer – Kräftigung – Ausdauer.
Zeitintervalle: Belastung bei Kräftigungsübungen etwa 60 Sekunden,
Pause 30 Sekunden, Ausdauerübungen 2 bis 4 Minuten.

- ▶ Start: 3 bis 4 Minuten Warm-up mit Übungen Ihrer Wahl.
 - ▶ Drei Basis-Kraftübungen: z. B. Gerade Bauchmuskulatur (6a+b), Rückenmuskulatur (7a) und Arm-/Schulter-/Brustmuskulatur (9).
 - ▶ Erste Ausdauerübung mit dem T-Bow®, z. B. Walking.
 - ▶ Erneut drei Basis-Kraftübungen: z. B. schräge Bauchmuskulatur (6c), Rückenmuskulatur (7b) und Oberschenkel/Gesäß (8b).
 - ▶ Abschluss: Ausdauerübung, z. B. Wippen im Liegestütz (10).
- Natürlich können Sie auch alle Übungen separat ausführen.

Tipps zur Belastungs-
steigerung:

- ▶ 2 Durchgänge
ohne Pause
- ▶ Tempo erhöhen
- ▶ erschwerte Varianten einbauen

Aufwärmübungen mit dem T-BOW®

Aufwärmübung 4 Steigen und Knieheben



Ausgangsposition Sich vor den T-BOW®-Bogen hinstellen.

Zuerst aus der Ausgangsposition auf den höchsten Punkt des Bogens mit beiden Beinen auf- und wieder absteigen. Die Arme schwingen dabei locker neben dem Körper. Dann aus der Ausgangsposition auf den höchsten Punkt des Bogens steigen, ein Knie hochheben und wieder absteigen. Die Arme schwingen dabei locker neben dem Körper oder werden angehoben. **Ausführung** Etwa 2 bis 4 Minuten.

Aufwärm- und Ausdauerübungen

Aufwärmübung 5, Ausdauer 1 Walking

Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und quer verwenden. Einen Fuß in die Mitte und den anderen auf eine Kante stellen. Aus der Ausgangsposition Füße wechselseitig belasten und walken, dann Seitenwechsel. Die Arme schwingen locker neben dem Körper.

Ausführung Etwa 2 bis 4 Minuten.

Erschwerte Variante Beide Füße auf die Außenkante setzen und im Wechsel belasten. Knie stets aktiv nach außen drücken.



Aufwärmübung 6, Ausdauerübung 2 Vor- und Zurückschaukeln



Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und längs verwenden. In Schrittstellung die Füße hüftbreit auf die Kanten stellen. Füße wechselseitig belasten und walken, dann Seitenwechsel. Die Arme schwingen locker neben dem Körper.

Ausführung Etwa 2 bis 4 Minuten.

Tipp Alle Übungen mit dem T-BOW® als Schaukeln eignen sich nicht nur zum Warm-up sondern auch optimal zum Training der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 6a

Bauchmuskulatur (Ausgangslage)

Ausgangsposition In Rückenlage das Gesäß an die Kante der Auflagenmatte legen, so dass die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung nach vorne von der Bogenwölbung unterstützt wird.



Basis-Kraftübung 6b

Gerade Bauchmuskulatur (Basisübung)

Aus der Ausgangslage Hände hinter dem Kopf halten und den Nacken unterstützen, dabei zeigen die Ellbogen nach außen und der Kopf liegt entspannt in den Händen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.

Variante Mit gestreckten Armen in Richtung Decke ziehen. Dabei Kopf anheben und den Blick zu den Händen richten.



Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 6c

Schräge Bauchmuskulatur

(erschwerte Variante)

Aus der Ausgangslage diagonal mit einem Arm Richtung Knie ziehen. Zur Steigerung der Übung diagonal nach oben ziehen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.

Basis-Kraftübung 6d

Schräge Bauchmuskulatur (zusätzliche Variante)

Ausgangsposition Seitlage, das Gesäß liegt dabei am Boden, die Beine sind nach vorne angewinkelt. Aus der Ausgangslage seitwärts hochziehen.

Zur Steigerung der Übung mit den gespannten Widerstandsbändern nach oben ziehen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®

Basis-Kraftübung 7a **Rückenmuskulatur/ Gesäß (Basisübung)**

Ausgangsposition In Bauchlage auf den T-BOW® legen, so dass der Bauchnabel ungefähr auf dem höchsten Punkt des Bogens liegt. Aus der Ausgangslage den Oberkörper anheben und die Arme außenrotieren (Daumen zeigen vom Körper weg).

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübung 7b

Rückenmuskulatur/Gesäß (erschwerte Variante)

Aus der Ausgangslage den Oberkörper anheben und die Arme außenrotieren (Daumen zeigen vom Körper weg). Die Bewegung hier stabilisieren und die Arme in Verlängerung zum Oberkörper nach

vorne schieben und wieder an den Körper heran ziehen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 8a

Hinterer Oberschenkel/ Gesäß (Basisübung)

Ausgangsposition In Rückenlage mit dem Schultergürtel und dem Hinterhaupt auf dem T-BOW® liegen.

Aus der Ausgangslage das Gesäß anheben, so dass der Körper eine Linie bildet.

Basis-Kraftübung 8b

Hinterer Oberschenkel/Gesäß (erschwerte Variante)

Ausgangsposition Wie bei der Basisübung. Dann wechselseitig einen Unterschenkel strecken.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®

Basis-Kraftübung 9 **Arm-/Schulter-/Brust-** **muskulatur (Basisübung)**

Ausgangsposition Kniestand, Arme leicht vor den Schultern, Hände stützen sich auf die Griffe, Bauch angespannt. Aus der Ausgangslage den Oberkörper absenken, Ellbogen zeigen dabei vom Körper weg.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübung 10

Arm-/Schulter-/Brustmuskulatur (erschwerte Variante)

Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und instabil verwenden. Kniestand oder gestreckte Beine, Arme leicht vor den Schultern, Hände stützen sich auf die Kanten, Bauch angespannt.

Aus der Ausgangslage wechselseitig Druck auf die T-BOW®-Kanten geben.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.

