



*“Wir machen den  
Unterschied!”*

*“be fit – feel good”*

# **MIX-THE-SIX**

## **EINSTEIGER-PROGRAMM**

„Mix the six“ – Die Topübungen für alle, die den Einstieg in das läuferspezifische Krafttraining finden wollen oder mit minimalem Aufwand das laufspezifische Training optimieren wollen.

## KNIEBEUGE

### *Übungsposition:*

Stand aufrecht – Brustbein leicht gehoben -  
Füße stehen gut hüftbreit parallel

### *Ausführung:*

Kniebeuge (Po nach hinten schieben /  
Oberkörper leicht mitnehmen) und  
gleichzeitig die Arme nach vorn schieben

2 – 3 x 12 – 20 Wiederholungen

(Empfindung: anstrengend bis schwer)



⇒ **SCHWERPUNKT: OBERSCHENKEL / GESÄß / UNTERER RÜCKEN**

## (KNEE)LIEGESTÜTZ

### *Übungsposition:*

Liegestützposition (ggf. auf Knie verkürzen)

### *Ausführung:*

Arme beugen und strecken

2 – 3 x 12 – 20 Wiederholungen

(Empfindung: anstrengend bis schwer)



⇒ **SCHWERPUNKT: BRUST / VORDERER SCHULTERBEREICH / ARME**

## UNTERARMSTÜTZ

### *Übungsposition:*

Liegestützposition auf Unterarmen gestützt, Rumpf abgelegt

### *Ausführung:*

Körperspannung aufbauen – Rumpf zu gerader Linie anheben, halten und ablegen

2 – 3 x 20 – 60 sec halten

(Empfindung: anstrengend bis schwer)

(ggf. beim Senken erst die Knie ablegen und dann den Rumpf)



⇒ SCHWERPUNKT: RUMPFMUSKULATUR

## REVERSE CRUNCHES

### *Übungsposition:*

Rückenlage – beide Beine Richtung Oberkörper herangezogen – Hände am Hinterkopf

### *Ausführung:*

Oberkörper leicht heben und halten – Knie leicht heranziehen und Füße Richtung Decke schieben wollen

2 – 3 x 12 – 20 Wiederholungen

(Empfindung: anstrengend bis schwer)



⇒ SCHWERPUNKT: BAUCHMUSKULATUR

## POHEBER

### *Übungsposition:*

Rückenlage – Füße aufgestellt

### *Ausführung:*

Po bis zum höchsten Punkte heben, kurz halten und (fast) senken

2 – 3 x 12 – 20 Wiederholungen

(Empfindung: anstrengend bis schwer)



⇒ **SCHWERPUNKT: OBERSCHENKELRÜCKSEITE / GESÄß**

## KÄFER-VARIATION

### *Übungsposition:*

Rückenlage – beide Beine Richtung Oberkörper herangezogen – Hände am Hinterkopf

### *Ausführung:*

Oberkörper leicht heben – Beine im Wechsel nach schräg vorn strecken und gleichzeitig die Schulter zum gegengleichen Knie schieben (linke Schulter zum rechten, herangezogenen Knie, bzw. rechte Schulter Richtung linkes Knie)

2 – 3 x 12 – 20 Wiederholungen

(Empfindung: anstrengend bis schwer)



⇒ **SCHWERPUNKT: BAUCHMUSKULATUR**

Alle in diesem Programm genannten Empfehlungen stellen die Meinung des Autors dar. Sie sind vom Autor sorgfältig erwogen und gewissenhaft geprüft. Dennoch können Sie eine individuelle Trainingsberatung naturgemäß nicht ersetzen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Ausdrücklich weisen wir darauf hin, dass eine Haftung des Autors für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen könnten, ausgeschlossen ist.

Das Team  **bunert**  
*Der Moerser Laufladen*

wünscht Ihnen viel Spaß beim Üben.