

TRAINING CHECKLISTE

<input type="checkbox"/>	Definiere Dir ein Ziel. Nur wenn Du wirklich auf ein Ziel hin trainierst, bist Du motiviert und wirst Erfolge sehen. Setze Dir ein Ziel (5 kg abnehmen/zunehmen, etc.) und ein Druckmittel (bis zum 25.02., etc). Durch ein Ziel vor Augen fällt die Motivation leichter und durch ein geeignetes Druckmittel, wie ein bestimmtes Datum, erhöht sich Deine Motivation und Dein Durchhaltevermögen.
<input type="checkbox"/>	Zuhause oder im Fitnesscenter? Beantworte Dir diese Frage um Dein Training und die passenden Übungen zu finden. Im Fitnesscenter steht Dir eine Vielzahl an Trainingsgeräten zur Verfügung. Doch auch Zuhause kannst Du ein effektiven Sixpack Training durchführen.
<input type="checkbox"/>	Lege Dir eine Hantelbank und Gewichte zu. Trainierst Du ausschließlich Zuhause, ist eine Hantelbank + Langhantel + Kurzhantel und die passende Gewichte das mindeste was Du benötigst. Allein durch diese Gerätschaften lassen sich nahezu alle wichtigen Übungen absolvieren, die für einen Trainingserfolg von Nöten sind. Wenn Du im Fitnesscenter trainierst, hast du ohnehin die perfekte Auswahl.
<input type="checkbox"/>	Starte mit einem Ganzkörperplan. Als Einsteiger im Kraftsport sollte man die ersten 2-3 Monate nach einem Ganzkörperplan (GKP) trainieren, um die Kraftausdauer zu verbessern. Verbessere Deine Kraftausdauer und gewöhne den Körper an die neue Belastung. Wähle die Gewichte so, dass Du 12-15 Wiederholungen schaffst ohne das Muskelversagen zu erreichen.
<input type="checkbox"/>	Zirkeltraining durchführen. In der ersten Trainingswoche ist eine Trainingseinheit empfehlenswert (10-15 Wdh. je nach Übung). In der zweiten und dritten Woche kann man auch zwei Einheiten durchführen, wobei das Zirkeltraining allerdings beibehalten werden sollte. Das bedeutet, jede Trainingseinheit wird einmal ausgeführt, ehe man die erste wiederholen darf. Später kann man auch drei Durchgänge machen, doch im Rahmen des Sixpack Programms aus dem Ebook „Sixpack Erfolg Trainingsbibel“ sollte das Bauchmuskeltraining auch dann nicht mehr als max. 10 Minuten in Anspruch nehmen.
<input type="checkbox"/>	Erstelle Dir einen Trainingsplan. Ein Trainingsplan ist unerlässlich für Deinen Erfolg. Sehr viele Sportler trainieren einfach „drauf los“ und verlieren schon nach wenigen Wochen die Motivation. Plane daher Dein Training sinnvoll und immer mit einem Ziel vor Augen. Alternativ kannst Du auch den fertigen Trainingsplan aus dem Sixpack Erfolg Komplettpaket verwenden.
<input type="checkbox"/>	Langsam vorgehen. Jede Wiederholung einer Bauchübung sollte vier bis sechs Sekunden dauern. Wenn man schneller vorgeht, verlässt man sich möglicherweise auf den Schwung anstatt auf die Muskelarbeit. Je langsamer die Übung durchgeführt wird, desto stärker die Wirkung. Je stärker die Wirkung, desto straffer der Bauch.
<input type="checkbox"/>	Regelmäßig neue Übungen wählen. Im Ebook „Übungskatalog“ sind verschiedene Bauchmuskelübungen vorgestellt, von denen man pro Training fünf auswählt. Diese Abwechslung ist sehr sinnvoll, denn dadurch können sich die Bauchmuskeln nicht zu sehr ausruhen, sondern erhalten mit jedem Training einen Wachstumsanreiz.
<input type="checkbox"/>	Den ganzen Bauch anregen. Es müssen fünf Regionen angesprochen werden. Jede Trainingseinheit sollte eine Übung pro Region enthalten, damit auch die gesamte Bauchmuskulatur erreicht wird. Untere Bauchmuskeln, Obere Bauchmuskeln, Seitliche Bauchmuskeln, etc.
<input type="checkbox"/>	Habe Spaß beim Training. Wichtig ist das dir das Training Freude bereitet. Krafttraining ist gut um Stress abzubauen, verbessert Deine Laune und gibt Dir ein gutes Gefühl. Wenn Du Spaß bei dem hast was Du tust, wirst Du auch sehr bald Erste Erfolge sehen!