

Starke Mitte

Solide wie ein Fels. Sicher geerdet. Voll Tatkraft. Das Fundament für unsere Stärke liegt innen. Um unser Zentrum aktiv für die Bergabenteuer des Sommers und die Skierlebnisse des nächsten Winters zu stärken, hat SHF-Fitness-Trainerin Anna dieses Sommer-Core-Workout für Sie zusammengestellt:

#1

#1 AUSFALLSCHRITT

Gibt straffe Oberschenkel an Vorder- und Rückseite. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne, Knie über Sprunggelenk, der Oberschenkel waagrecht zum Boden, das hintere Knie wird bis kurz über den Boden abgesenkt. Halten und zur Ausgangsposition zurückkehren. Nach 15 Wiederholungen die Seite wechseln.



STÄRKEND

Sommer-Core-Workout von SHF-Fitness Trainerin Anna

AKTIV

Spinning, Kräftigung, Entspannung. Dehnen, Yoga – mit den Angeboten im SHF-Wochenprogramm

ENTSPANNEND

Pharmos Natur-Methode aus dem SHF-Beauty-Angebot

AKTIVIEREND

Fußreflexzonenmassage, Bein- und Fußmassage im SHF-Spa-Menü

THERAPEUTISCH

Medizinische Massagen, Faszientechniken und Triggerpunkt-Massagen im SHF-Spa-Menü

Gerne informieren wir Sie persönlich an der Spa-Rezeption:
+43 5476 6397 180



**SHF-FITNESS-
TRAINERIN ANNA**

„Gerade im Sommer ist unser Programm besonders vielseitig. Man möchte die Natur draußen und hautnah erleben und die Zeit drinnen gezielt nutzen. Das gelingt uns mit unserem Spa-Menü auf jeden Fall!“

**PLANK-
UNTERARMSTÜTZ**

Kommen Sie in die Bauchlage. Stellen Sie die Zehenspitzen auf. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab und legen sie die Hände flach auf den Boden oder formen Sie sie zu Fäusten. Der Blick ist gerade nach unten gerichtet. Fersen, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie, wie eine Planke. Spannen Sie nun Bauch, Po und Oberschenkel an und halten Sie die Position für 10 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal. Steigern Sie die Zeit, in der Sie die Plank halten.



#5



#2

**#3 OBERSCHENKEL-
HEBER**

Starten Sie im Vierfüßlerstand. Hüfte über den Knien. Schultern über den Handgelenken. Heben Sie nun ein Bein angewinkelt zur Decke, bis der Oberschenkel waagrecht zum Boden steht. Das Knie ist 90 Grad angewinkelt. Achten Sie bei der gesamten Übung darauf, dass der Rücken gerade bleibt und kein Hohlkreuz entsteht. Nach 15 Wiederholungen die Seite wechseln.



#3



#4

**BAUCH-
CRUNCH**

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine im 90-Grad-Winkel auf und verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf oder auf der Brust. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie mit der Kraft der Bauchmuskeln die Schultern und den Oberkörper an. Nur so weit, bis die Schultern keinen Bodenkontakt mehr haben. Beim Zurückgehen achten Sie darauf, dass die Spannung im Bauch nie ganz aufgelöst wird und Sie die Schultern nie ganz ablegen, bevor Sie sie wieder anheben. 15 Wiederholungen.

C
O
R
E
W
O
R
K
O
U
T