



Mami-Programm

Tipps und Tricks rund ums

TRAINING





Training

Krafttraining

- Warum Muskelaufbau? 1 kg Muskelzelle verbrennt im Ruhezustand 5x mehr Kalorien als 1 kg Fettzelle!
- Häufigkeit: 2-3 x pro Woche.
- Ab 15 Wiederholungen Steigerung des Widerstands!
- Ziel: immer besser werden (d.h. mehr Wiederholungen), daher rgln.
Dokumentation!



Trainingsplan Oberkörper

BUTTERFLYS (BRUST) & REVERSE FLYS (HINTERE SCHULTER)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	

SHOULDER PRESS (SCHULTER) & LOW ROW (TRAPEZIUS, RÜCKEN)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	

BICEPS CURLS (ARM VORNE) & TRICEPS PUSHDOWN (ARM HINTEN)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	

Trainingsplan Unterkörper

SQUATS (BEINE) & DEADLIFT (UNTERER RÜCKEN)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	

DONKEY KICK (PO) & SIDE STEP (BEINE)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	

CROSSOVER CRUNCH (BAUCH) & CALF RAISES (WADEN)

Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	
Datum		Datum		Datum	
Wdh.		Wdh.		Wdh.	



Training

Tabata-Workouts

- Ergänzung zum Krafttraining. (ab Woche 4)
- Warum Tabata? Kombination von Ausdauer- und Krafttraining innerhalb kürzester Zeit.
- Erhöht sowohl die körperliche als auch mentale Fitness.
- Häufigkeit: 1-2x pro Woche.





Training

Zusätzliche Empfehlung

- Beckenbodenstärkung!
- Senkung des Beckenbodens nach der Geburt und/oder bei falscher Belastung beim Tragen und Heben.

<https://www.mamala-family.de/pelvic-home/e>

- 20% mit Code MAMALA-5KZXV
- Krankenkassen-Erstattung
- Wöchentliche Bereitstellung neuer Übungen inkl. Erklärung & Quiz

