

Workout I

The benefits of regular workout

improved flexibility, strength and co-ordination
to eliminate bad postural habits
to relieve stress and back pain
relaxation and a sense of inner calm
a greater resistance to illnesses
to stimulate the circulatory system
to give the immune system a boost
to lose/gain weight and enjoy life
to maintain mobility
to look leaner/healthier and feel comfortable

Crunches

to lie flat on one's back with one's legs extended

to bend one's knees
to straighten one's legs fully
the heels touch the floor
feet flat on the floor, parallel, one hip-width apart

to flex and point one's feet
to squeeze the buttocks
The lower back shouldn't arch off the floor.

The chin shouldn't point backwards ...
... and shouldn't be tucked in.
to keep one's shoulder blades down/together
Don't pull on your neck.
The neck shouldn't tighten/shorten.
to draw one's navel ['nɛvəl] back to the spine
to hollow out one's belly
to feel the lumbar ['lʌmbə] spine
to contract the abs (abdominals)
to curl up and down
to work the oblique [ə'blɪk] muscles
to be proud of one's "sixpack"

Die Vorteile regelmäßigen Trainings

verbesserte Beweglichkeit, Kraft und Koordination
schlechte Haltungsgewohnheiten beseitigen
Stress und Rückenschmerzen mildern
Entspannung und ein Gefühl innerer Ruhe
größerer Widerstand gegenüber Krankheiten
das Herz-Kreislaufsystem anregen
das Immun-System in Schwung bringen
abnehmen/zunehmen und das Leben genießen
Beweglichkeit erhalten
schlanker/gesünder aussehen und sich wohl fühlen

Übungen für die Bauchmuskeln

mit ausgestreckten Beinen flach auf dem Rücken liegen
die Knie beugen
die Beine vollständig ausstrecken
die Fersen berühren den Boden
Füße flach auf dem Boden, parallel, hüftbreit auseinander
die Füße beugen und strecken
die Gesäßmuskeln anspannen
Der untere Rücken sollte sich nicht vom Boden wegwölben.
Das Kinn sollte nicht nach hinten zeigen ...
... und sollte nicht angezogen sein.
die Schulterblätter unten/zusammen halten
Zieh nicht am Nacken.
Der Nacken sollte nicht angespannt/kürzer werden.
den Nabel nach hinten zur Wirbelsäule ziehen
den Bauch einziehen
die Lendenwirbelsäule spüren
die Bauchmuskeln anspannen
auf- und abrollen
die schrägen Bauchmuskeln trainieren
auf seinen „Waschbrettbauch“ stolz sein

Workout II

Various exercises

to bend one's knees
to do a squat
to shift the weight onto the heels
to kneel on all fours
to bring one knee up towards the chest
to clasp one's leg below the knee
to form a right angle with one's thighs

to slowly rotate the slightly bent leg around
clockwise and anti-clockwise
to gradually increase the size of the circles
to avoid square/jerky movements
to place one's hands gently on one's lower ribcage
arms rest on the (lower) abdomen ['æbdəmən]
to drop one's elbows
to keep one's wrists straight
to stretch one's arms right through to the finger tips
to circle one's arms from the shoulder joint
to raise an arm above one's head
the palm faces towards the ceiling
to keep the opposite shoulder firmly on the floor

to focus on breathing
to breathe smoothly throughout the whole exercise
to lower the small of the back/the waist
to keep the pelvis stable
to maintain a neutral position
to lean forwards/backwards
three sessions per week
to master an advanced exercise
to hold for fifteen seconds and then release
to repeat five times to each side/alternately
to repeat in the opposite direction

Verschiedene Übungen

die Knie beugen
in die Hocke gehen
das Gewicht auf die Fersen verlagern
auf allen Vieren knien
ein Knie zur Brust heben
das Bein unterhalb des Knies umfassen
mit den Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden

das leicht gebeugte Bein langsam kreisen lassen
im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn
allmählich die Größe der Kreise vergrößern
eckige/ruckartige Bewegungen vermeiden
die Hände sanft auf den unteren Brustkorb legen
die Arme ruhen auf dem Unterleib
die Ellenbogen fallen lassen
die Handgelenke gerade halten
die Arme bis in die Fingerspitzen strecken
die Arme aus dem Schultergelenk kreisen
einen Arm über den Kopf heben
die Handfläche zeigt zur Decke
die gegenüberliegende Schulter fest am Boden halten

sich auf die Atmung konzentrieren
während der ganzen Übung ruhig atmen
das Kreuz/die Hüfte senken
das Becken stabilisieren
eine neutrale Position beibehalten
sich nach vorne/hinten lehnen
drei (Trainings-)Einheiten pro Woche
eine fortgeschrittene Übung beherrschen
15 Sekunden lang halten und dann entspannen
fünfmal auf jeder Seite/abwechselnd wiederholen
in der entgegengesetzten Richtung wiederholen