

# 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 ['neɪvl] 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 knieen  
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