

#BEATYESTERDAY-7-MINUTEN-WORKOUT

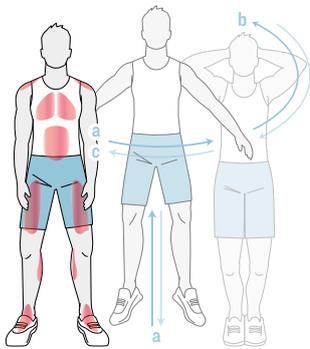
ABSOLVIERE DIE ÜBUNGEN ALS ZIRKEL IN INTERVALLEN MIT JEWEILS 30 SEKUNDEN BELASTUNG UND 10 SEKUNDEN PAUSE.

Mindestens 10 – 15 Wiederholungen pro Übung, die Anzahl mit der Zeit steigern.
Eine Runde dauert knapp 7 Minuten.

Willst du mehr?

Dann pausiere eine Minute und hänge eine oder zwei Runden ran.

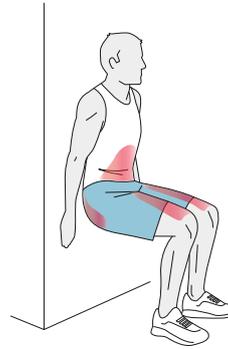
JUMPING JACKS



- a** Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Handflächen berühren Oberschenkel.
- b** Führe die Hände hinter den Kopf und mache gleichzeitig einen Sprung nach oben. Lande mit zusammengeführten Beinen.
- c** Setze direkt zum nächsten Sprung an. Dabei gehen die Hände wieder zurück zu den Schenkeln und die Beine setzen breit auf dem Boden auf.

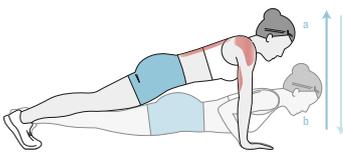
Knie sind durchgängig leicht gebeugt.

WALL SIT



Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand. Senke dein Gesäß so weit ab, dass du wie auf einem Stuhl in der Luft sitzt. Beine im 90-Grad-Winkel, Füße gleichmäßig belasten, Schultern und Rücken haben stets Wandkontakt. Die Arme sind entweder ausgestreckt an der Wand oder verschränkt vor der Brust (schwerer). Position halten und ruhig atmen.

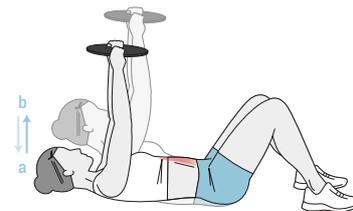
PUSH-UPS



- a** Gehe in die Planke: Hände unter den Schultern, Füße auf den Zehenspitzen, dein Körper ist vollständig angespannt und bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie.
- a** Senke deinen Körper langsam ab. So weit, bis dein Brustkorb kurz den Boden berührt. Ellenbogen zeigen die ganze Zeit nach hinten, nicht zur Seite. Nach dem Bodenkontakt, oder am dir tiefstmöglichen Punkt, drückst du dich wieder langsam nach oben.

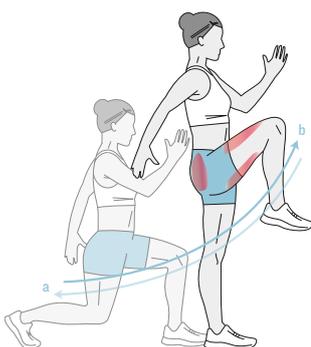
Tipp: Leichter wird es, wenn du dich nicht auf den Füßen, sondern auf den Knien abstützt und den Push-up nicht mit dem ganzen Körpergewicht ausführst.

CRUNCHES



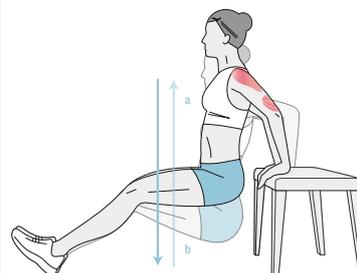
- a** Rückenlage: Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Halte die Hantelscheibe mit ausgestreckten Armen senkrecht über der Brust.
- b** Löse deine Schultern vom Boden und bewege die Scheibe hoch in Richtung Decke. Oben kurz halten und langsam wieder absenken. Schultern unten nicht absetzen. Blick ist durchgehend nach oben gerichtet.

LUNGE KNEE LIFT



- a** Mache einen Rückwärtsausfallschritt und ziehe beim Hochkommen das Knie des hinteren Beines hoch Richtung Bauch.
- b** Im Anschluss führst du dasselbe Bein wieder nach hinten, ohne es abzusetzen, und machst erneut einen Ausfallschritt und so weiter. Arme schwingen angewinkelt diagonal mit.

DIPS

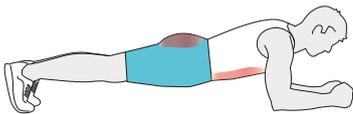


- a** Stell dich mit dem Rücken zum Stuhl vor die Sitzfläche und gehe in die Hocke. Stütze dich dabei mit den Händen auf der Sitzfläche ab, Finger zeigen nach vorne. Laufe nun mit den Füßen etwas nach vorne, sodass deine Beine noch angewinkelt (leichter) oder ganz ausgestreckt (schwerer) sind.
- b** Lasse nun deinen Po parallel zu den Stuhlbeinen langsam so weit nach unten ab, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Drücke dich dann aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wichtig: die Ellenbogen bleiben immer parallel zueinander und die Arme dicht am Oberkörper.

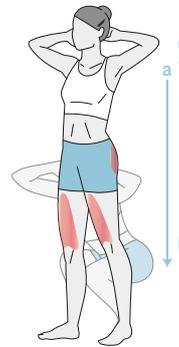
#BEATYESTERDAY-7-MINUTEN-WORKOUT

PLANK (UNTERARMSTÜTZ)



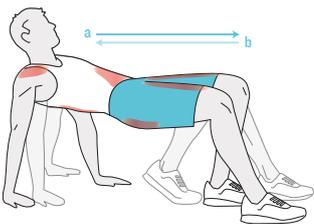
Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen). Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absenken.

SQUAT



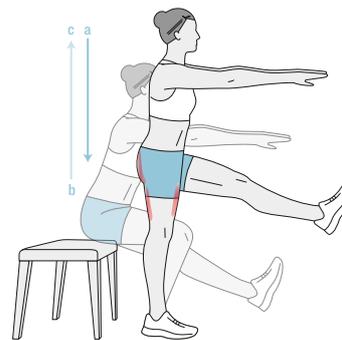
- a** Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen nach vorn (Tendenz leicht seitlich nach außen).
- b** Senke den Po Richtung Boden ab, weiter als 90 Grad. Knie bleiben hinter den Zehenspitzen und drehen sich leicht nach außen.
- c** Beim Hochkommen bewusst den Po anspannen und die Hüfte nach vorne schieben.

CRAB WALK



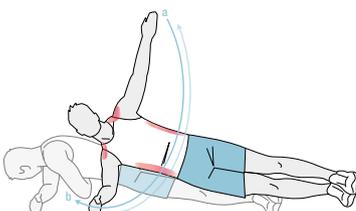
- a** Nehme den umgekehrten Vierfüßlerstand ein: Bauch zeigt nach oben, die Füße sind aufgestellt, Arme durchgedrückt, Fingerspitzen zeigen nach hinten.
- b** Bewege dich wie eine Krabbe erst ein paar Meter vor und dann wieder zurück.

EINBEINIG HINSETZEN UND AUFSTEHEN



- a** Stehe vor einer Sitzfläche und strecke ein Bein nach vorne aus.
- b** Senke dein Gesäß bis zum Kontakt auf die Sitzfläche ab.
- c** Stehe sofort nach Kontakt einbeinig wieder auf.

SIDE PLANK MIT ROTATION



- a** Gehe in den Seitstütz: Bauchspannung, Becken gerade halten, in der Taille nicht einknicken. Strecke deinen freien Arm nach oben aus.
- b** Mit dem oberen Arm leitest du die Rotation ein: führe ihn in einer fließenden Bewegung unter deinem Körper durch. Oberkörper und Blick folgen.
- c** Drehe dich aus dieser Innenrotation wieder in den Seitstütz zurück und strecke den Arm wieder nach oben (Außenrotation). Oberkörper und Blick folgen erneut der Bewegung.