HEUTE IST
DEIN SPORTTAG
MIT DEM SPORT 2000 FIT-BOOK.
SPORT
2000

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN!

Fehlt dir durch den Job und andere Verpflichtungen auch oft die Zeit für ein regelmäßiges und ausgedehntes Workout? Dann lass dich jetzt von unserem SPORT 2000 FIT-BOOK inspirieren, neue Routinen in deinen Alltag zu integrieren. Entdecke auf den folgenden Seiten jede Menge abwechslungsreiche und effiziente Übungen, die du ganz einfach im Büro oder zuhause durchführen kannst.

KOMM IN DEN SPORT-MODUS, MIT EINEM WARM-UP!

Hast du schon mal versucht, ohne vorheriges Training einfach einen Marathon zu bewältigen? Mit Sicherheit nicht, denn dein Körper kann nicht spontan von 0 auf 100 durchstarten. Genau deshalb brauchst du, insbesondere vor einem Krafttraining, auch ein passendes Aufwärmtraining.

Hierbei wird dein Herz-Kreislauf-System an die bevorstehende Belastung angepasst. Somit wird die Durchblutung deiner arbeitenden Muskulatur verstärkt, dein Stoffwechsel fährt hoch und deine Muskeln werden warm. Auf diese Weise wird die Belastbarkeit deines Herz-Kreislauf-Systems sowie deines Bewegungsapparates verbessert. Und auch deine Bänder und Gelenkkapseln werden es dir danken!

Die folgenden Übungen sind optimal für ein kurzes Warm-up geeignet.

KNIEBEUGEN

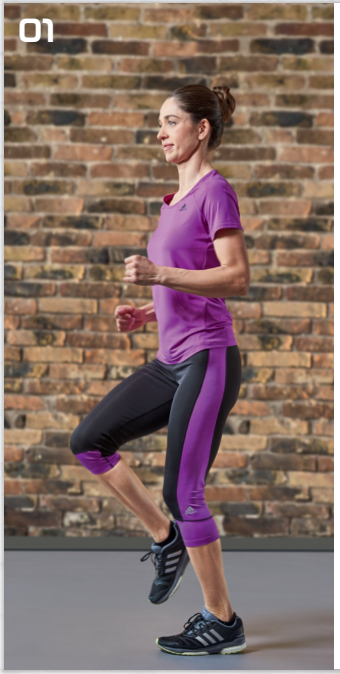
Stelle dich aufrecht hin. Deine Beine stehen dabei etwas mehr als schulterbreit auseinander.

Schiebe deine Hüfte nach hinten und beuge die Knie. Die Füße bleiben dabei immer komplett auf dem Boden, Gewicht auf den Fersen. Senke den Körper so tief ab, bis sich deine Oberschenkel in der Waagerechten befinden. Deine Knie ragen dabei nicht über die Zehenspitzen hinaus.

Kehre zurück in die Ausgangsposition. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt, die Hüfte schiebt sich nach vorne.

Wiederhole die Übung für 1–2 Minuten.

AUF DER STELLE LAUFEN



Stelle dich aufrecht hin. Dabei stehen deine Beine in etwa hüftbreit auseinander.

Jetzt hebst du abwechselnd deine Knie an. Nimm die Arme hierbei mit.

Ziehe die Knie jetzt möglichst weit hoch, um die Intensität dieser Aufwärm-Übung zu erhöhen.

Führe diese Übung für etwa 1–2 Minuten aus.

TORSO-ROTATION MIT KNIEEINSATZ

Stelle dich aufrecht hin. Die Beine sind dabei etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Arme hältst du auf Brusthöhe vor deinem Körper.

Drehe deinen Oberkörper nun so weit es geht nach links. Währenddessen ziehst du dein linkes Knie hoch und drehst es nach rechts.

Kehre in die Ausgangsposition zurück, um deinen Oberkörper nun nach rechts zu drehen und dein rechtes Knie nach links zu bewegen.

Wiederhole die Übung für etwa 1–2 Minuten.

Aufwärm-Übungen

HAMPELMANN

Stelle dich aufrecht und mit geschlossenen Beinen hin. Die Arme hängen seitlich am Körper herunter, die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln.

Gehe nun leicht in die Knie und springe locker vom Boden ab. Dabei spreizt du deine Beine weiter als schulterbreit auseinander. Die Arme schwingst du währenddessen in einem äußeren Bogen über den Kopf.

Springe zurück in die Ausgangsposition.

Wiederhole die Übung für 1–2 Minuten.

BLEIB LOCKER IM BÜRO.

Weißt du eigentlich genau, wie lange du durchschnittlich im Büro an deinem Schreibtisch sitzt? Dein Körper könnte es dir verraten. Kopf-, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen sind meist die unangenehme Folge einer typischen Arbeitswoche. Lasse es erst gar nicht so weit kommen und wende unsere Übungen an, um entspannt am Arbeitsplatz zu bleiben.

Büro | Rücken & Nacken

BRUSTÖFFNER

Wusstest du, dass sich das stundenlange Sitzen negativ auf deine Brustmuskeln auswirkt? Mit diesem Trick wirkst du dem ganz einfach entgegen.

Stelle dich aufrecht hin und hebe die Arme hoch, sodass die Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel bilden.
Atme ruhig ein, führe deine Arme nach hinten und verstärke die Dehnung mit jedem weiteren Einatmen. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden.
Kehre in die Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Übung.

KUTSCHERHALTUNG

Das Sitzen fällt dir bereits immer schwerer, weil es einfach nicht mehr bequem ist? Dann wird es höchste Zeit deinen Rücken etwas zu entlasten.

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander und lege die Ellenbogen auf den Knien ab.
Mache jetzt einen runden Rücken, lasse den Kopf entspannt nach unten hängen und schließe die Augen. Ziehe dein Kinn beim Ausatmen noch stärker in Richtung der Brust und halte diese Position für ca. 20 Sekunden.
Richte dich nun wieder auf und wiederhole die Übung.

Büro Schultern

SCHULTERN KREISEN

Spürst du es schon wieder im Nacken und in den Schultern ziehen? Diese Verspannung ist ein häufiges Resultat von zu langem Sitzen. Höchste Zeit für eine kleine Lockerung!

Lege deine Fingerspitzen auf die Schultern.

Jetzt kreise langsam mit den Armen und Schultern nach vorne.

Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Richtung und machst kreisende Bewegungen nach hinten.

SCHULTERDEHNER

Das Schulterkreisen hat noch nicht den gewünschten Effekt gezeigt? Dann solltest du auf jeden Fall noch die folgende Wohlfühl-Übung ergänzen.

Setze dich aufrecht hin.

Ziehe nun mit deiner rechten Hand deinen linken, gestreckten Oberarm in Richtung deines Oberkörpers.

Halte diese Position für etwa 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.

Büro ganzer Körper

ÄPFEL PFLÜCKEN

Vermeide das Tief nach der Mittagspause, indem du dich noch mal ordentlich streckst. So mobilisierst du deinen kompletten Körper, von den Beinen über den Rücken bis zu den Schultern.

Stelle dich aufrecht hin und nimm die Hände über den Kopf. Die Schultern werden dabei nicht hochgezogen. Jetzt greifst du abwechselnd mit den Händen in Richtung Zimmerdecke. Um noch mehr Intensität in die Übung zu bringen, kannst du dabei vor auf die Fußballen gehen.

DREHSITZ

Gönne dir eine kurze Pause am Platz und nutze die Gelegenheit, um deine Wirbelsäule zu mobilisieren. Der angenehme Effekt ist sofort spürbar!

Lege das rechte Bein über das linke Bein und drehe deinen Oberkörper nach rechts.

Um die Drehung zu verstärken, kannst du deine linke Hand gegen das rechte Knie drücken.

Halte diese Position für etwa 20 Sekunden. Erst jetzt folgt ein Seitenwechsel.

MEHR POWER AM ARBEITSPLATZ.

Wieso solltest du nur vor oder nach der Arbeit Zeit haben, sportlich aktiv zu werden? Auch im Büro bieten sich viele Möglichkeiten, deine Muskeln zu stärken – und das ganz ohne großen Aufwand. Entdecke jetzt auf den folgenden Seiten, wie du deinem Körper auch ohne einem schweißtreibenden Besuch im Fitnessstudio bereits etwas Gutes tun kannst.

Büro | Beine & Po

STRAMMER PO

Willst du dein Sitzfleisch auf Vordermann bringen? Das geht ganz einfach, sogar während der Arbeit.

Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind dabei etwa hüftbreit auseinander.

Strecke nun ein Bein soweit wie möglich nach hinten, während dein Standbein leicht gebeugt ist. Halte diese Position für 2–3 Sekunden.

Nun ziehst du deine Ferse in Richtung Gesäß. Auch diese Position hältst du für 2–3 Sekunden.

Kehre zurück in die Ausgangsposition. Achte bei der Übung darauf, dass dein Rücken gestreckt bleibt und du nicht ins Hohlkreuz fällst.

Wiederhole diese Übung pro Bein 5–8 Mal.

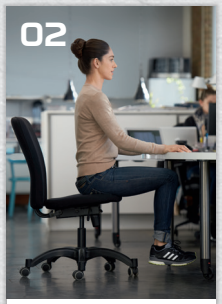
Büro

Bauch & Rücken

STARKER BAUCH

Wer lange sitzt, kann nichts für seine Fitness tun? Von wegen! Entdecke jetzt eine effektive Übung, die sowohl deine geraden Bauchmuskeln als auch deine unteren Rückenmuskeln stärkt.

Setze dich aufrecht hin und lege die Arme entspannt auf dem Tisch vor dir ab. Dabei bilden deine Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel. Achte darauf, dass du Spannung in deinem aufgerichteten Oberkörper aufbaust und hältst.



Hebe nun deine Oberschenkel an, sodass deine Füße einige Zentimeter über dem Boden schweben. Achte darauf, dass du dich dabei nicht mit den Händen und Armen abstützt, sondern wirklich deine Bauchmuskeln arbeiten lässt.

Halte diese Position ca. 10 Sekunden lang und gehe dann zurück in die Ausgangstellung.

Du kannst den Trainingseffekt verstärken, indem du die Füße zwischen den Wiederholungen weiter in der Luft behältst.

Wiederhole diese Übung 10–15 Mal.

Büro

Brust, Schultern & Arme

TISCH-STÜTZ

Wieso setzt du am Arbeitsplatz nur deinen Verstand ein, wenn du währenddessen sogar deine Brust-, Schulter- und Oberarmmuskulatur trainieren kannst? Wir verraten dir, wie einfach das geht!

Stelle dich in etwa einem Meter Abstand vor deinem Schreibtisch auf die Zehenspitzen und lege deine Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander auf die Tischkante.

Halte deinen Rücken gerade und beuge deine Arme ab, bis du mit der Brust fast die Tischkante berührst.

Gehe zurück in die Ausgangsposition.

Um den Anspruch zu erhöhen, gibt es verschiedene Steigerungsmöglichkeiten. Du kannst dich beim Strecken der Arme kräftig abstoßen, das Gewicht auf ein Bein verlagern oder einen schweren Rucksack auf den Rücken nehmen.

Wiederhole die Übung 5–10 Mal in 3 Sätzen. Vergiss die kurze Pause zwischen den Durchgängen nicht.

Büro Rücken

RÜCKENSTRECKER

Gönne deiner Lendenwirbelsäule etwas Erholung von der ständigen Überforderung beim Sitzen. Mit dieser simplen Übung geht das sogar ganz einfach.

Setze dich aufrecht hin und stelle die Füße schulterbreit auseinander. Dabei ist der Stuhl etwa einen Meter von der Schreibtischkante entfernt.

Strecke deine Arme parallel nach oben und biege deinen Oberkörper 3–5 Mal vorsichtig und mit gestrecktem Rücken nach links und rechts. Dein Gesäß spannst du währenddessen an.

Lasse deinen Oberkröper nun gerade nach vorne fallen und lege die Hände auf den Tisch. Diese Position hältst du für einige Sekunden, ohne dabei ins Hohlkreuz zu verfallen. Atme währenddessen langsam ein und aus.

Versuche jetzt deinen Oberkörper noch weiter fallen zu lassen, um ihn möglichst zwischen den Oberschenkeln abzulegen. Dabei greifst du mit den Händen von innen an die Außenseite deiner Knöchel. Auch diese Position hältst du für einige Sekunden.

Büro Nacken

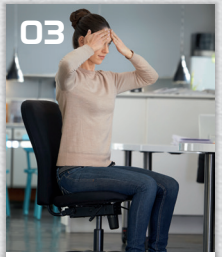
NACKENSTRECKER

Spürst du nach einem langen Tag am Schreibtisch auch ein Ziehen im Nacken? Dann wird es höchste Zeit, den angespannten Muskeln etwas Gutes zu tun und sie im Anschluss auch noch zu stärken.

Setze dich aufrecht hin und halte den Kopf gerade. Nun ziehst du dein Kinn in Richtung Brust und streckst dabei den Nacken.

Von dieser Position aus drehst du den Kopf nun vorsichtig und langsam zur Seite, sodass du über deine Schulter blicken kannst.

Danach wechselst du die Seite. Diese Übung wiederholst du am besten 5 Mal.



Um deine Nackenmuskulatur zu stärken, hältst du den Kopf gerade und legst deine Handflächen vor die Stirn.

Drücke nun mit dem Kopf gegen deine Hände und halte den Widerstand für etwa 10–15 Sekunden.

Anschließend legst du die Handflächen an den Hinterkopf und drückst erneut für 10–15 Sekunden mit dem Kopf dagegen.

Diese Übung solltest du im Idealfall in 3 Sätzen wiederholen.

DAS PERFEKTE WORKOUT FÜRS BAD.

Ob morgens oder abends: Jeder hat seine Routine im Badezimmer. Ergänze sie doch ganz einfach um ein paar Übungen. Du glaubst gar nicht, wie gut du die Zeit während des Zähneputzens oder des Einwirkenlassens einer Gesichtsmaske nutzen kannst. Doch auch auf eine weitere Routine solltest du nicht verzichten, bevor du die folgenden Übungen machst: ein gutes Warm-up wie du es auf den Seiten 4–7 findest. Denn deine Muskeln vor einem Training aufzuwärmen, ist so wichtig wie Zähneputzen.

ZAHNPUTZ-BALANCE

Beim Zähneputzen einfach nur rumstehen war gestern. Nutze die Zeit doch, um deine tiefliegende Fuß- und Beinmuskulatur zu stärken und deinen Gleichgewichtssinn zu schärfen.

Stelle dich während des Zähneputzens auf einen instabilen Untergrund wie ein Balancepad. Hebe jetzt dein rechtes Bein an und versuche, die Balance zu halten. Nach 1,5 Minuten wechselst du auf das andere Bein.
Zu einfach? Dann kannst du dich an einbeinigen Kniebeugen auf dem Balancepad versuchen.

ZAHNPUTZ-FERSENHEBER

Tu nicht nur deinen Zähnen etwas Gutes, sondern auch deiner kompletten hinteren Beinmuskulatur – von der Wade bis zum Po. Baue einfach diese kleine Übung während des Zähneputzens ein!

Starte mit dem Zähneputzen und hebe dabei dein rechtes Bein an. Mit dem linken Bein gehst du währenddessen immer wieder auf die Zehenspitzen und zurück. Achte darauf, dass du die Ferse dabei nicht ganz absetzt.

Nach 1,5 Minuten wechselst du das Bein.

Bad

Brust, Schultern & Arme

BADEWANNEN-STRECKER

Bye-bye Winkearme! Diese vermeintlich kleine Übung hat es wirklich in sich! Stärke zuhause ganz einfach deinen Trizeps sowie die Schulter- und Brustmuskulatur.

Setze dich auf den Badewannenrand (oder einen Stuhl) und umgreife diesen mit beiden Händen. Deine Beine sind dabei gestreckt.

Komme mit dem Po nach vorne und senke deinen Körper auf und ab, indem du die Ellenbogen beugst und streckst.

Halte deine Arme stets leicht gebeugt, wenn du hoch kommst und achte darauf, dass sie nicht zur Seite ausweichen. Ebenso wichtig ist es, die Kraft zur Ausführung dieser Übung aus den Armen, statt aus den Beinen zu nehmen.

Mache 3 Säze mit je 10–15 Wiederholungen.

Bad

Brust, Schultern & Arme

BADEWANNEN-POWERSTÜTZ

Normale Liegestütze bringen dich nicht in Hochform, sondern eher zur Verzweiflung? Dann probiere einfach diese ebenfalls effektive Variante. Hier werden vor allem deine Brust-, Oberarm- und Schultermuskulatur angesprochen.

Stütze dich am Badewannenrand (oder einem Stuhl) ab und positioniere deine Hände etwas mehr als schulterbreit voneinander entfernt auf Brusthöhe.

Strecke nun deine Beine nach hinten aus und stelle dich auf die Zehenspitzen. Achte darauf, dass Kopf, Oberkörper und Beine eine möglichst gerade Linie bilden.

Jetzt senkst du deinen Körper nach unten ab, die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Halte währenddessen die Spannung.

Drücke dich anschließend wieder nach oben und lasse die Arme beim Hochkommen stets leicht gebeugt. Wichtig: Arbeite nur mit der Kraft aus deiner Brust und den Armen.

Mache 3 Sätze mit je 8–10 Wiederholungen.

KRAFT TANKEN IM WOHNZIMMER.

Liegst du abends oder am Wochenende auch gerne einfach mal auf dem Sofa? Wieso eigentlich? Nutze dein Wohnzimmer doch für ein intensives Workout. Wir zeigen dir auf den folgenden Seiten jede Menge Übungen, für die du keine Gewichte oder Geräte benötigst. Alles, was du brauchst, ist etwas Platz und vor Beginn des Trainings ein kurzes Warm-up, wie du es auf den Seiten 4–7 findest.

Wohnzimmer | Bauch & Rumpf

UNTERARMSTÜTZ

Diese Übung sieht einfach aus, hat es aber in sich! Entdecke selbst, welche Veränderungen du binnen kurzer Zeit erreichen kannst. Du wirst erstaunt sein, wie gut sich Bauch und Rumpf hiermit formen lassen.

Gehe runter in den Liegestützstand und lege deine Unterarme ab. Die Ellenbogen befinden sich dabei unter deinen Schultern, dein Blick geht zum Boden. Die Füße sind zusammen und du stehst auf den Zehenspitzen.

Spanne jetzt deinen Bauch an und hebe deine Hüfte so weit hoch, bis dein Körper eine gerade Linie bildet. Halte diese Position für 30–60 Sekunden. Achte darauf, dass dein Becken dabei nicht nach unten sinkt.

Um die Übung zu intensivieren, kannst du bei jedem Durchgang abwechselnd ein Bein hochheben.

Wiederhole diese Übung 4 Mal für je 30–60 Sekunden.

Wohnzimmer | Beine & Po

DIE SPORT 2000 BEINPYRAMIDE

Entdecke jetzt unser Kniebeugen-Workout für schöne Beine und einen tollen Po! Die korrekte Ausführung von Kniebeugen findest du auf Seite 4.

Stufe 1 Du gehst in einem Zug komplett runter und in einem Zug wieder komplett hoch, wie bei einer normalen Kniebeuge.
Du gehst also: erst tief – dann hoch.

Stufe 2 Du baust einen kurzen Stopp ein, bevor du komplett in die Knie gehst, sowie einen kurzen Stopp beim Hochgehen in die Ausgangsposition.
Du gehst also: tief, Stopp, tief – hoch, Stopp, hoch.

Stufe 3 Du baust zwei kurze Stopps beim Runtergehen ein, gehst dafür aber in einem Zug wieder hoch in die Ausgangsstellung.
Du gehst also: tief, Stopp, tief, Stopp, tief – dann hoch.

Und so funktioniert's – wiederhole für jeweils 30 Sekunden folgende Übungen:

1. Mache die Kniebeugen wie in Stufe 1 beschrieben.
2. Starte jetzt die Kniebeugen-Variante von Stufe 2.
3. Als nächstes folgt die Ausführung von Stufe 3.
4. Gehe wieder runter in die Kniebeuge und halte diese Position.
5. Bleibe unten in der Kniebeuge und tripple dabei auf der Stelle.
6. Jetzt führst du alle Übungen in umgekehrter Reihenfolge aus. Verharre also nochmals für 30 Sekunden unten in der Kniebeuge und wiederhole die Kniebeugen-Varianten von Stufe 3, Stufe 2 und Stufe 1.
7. Vermeide Pausen zwischen den Sätzen.

Wohnzimmer | Rücken & Schultern

BRUMMKREISEL

Meistens denken wir nur an die Definition von Bauch, Armen und Beinen. Dabei vergessen wir gerne, wie wichtig es ist, unseren Rücken ebenfalls zu stärken. Mit dieser Übung kannst du das aber schnell und einfach nachholen.

Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine aus. Die Fußspitzen sind aufgestellt, dein Gesäß angespannt.

Nun nimmst du einen Gegenstand wie eine Fernbedienung oder ähnliches in die linke Hand. Wählst du einen schwereren Gegenstand, wie z. B. eine kleine Hantel, wird die Übung noch effektiver.

Gib den Gegenstand nun hinter deinem Rücken in deine rechte Hand. Jetzt streckst du die Arme wieder vor dem Kopf aus, um den Gegenstand dort wieder zurück in die linke Hand zu nehmen.

Wiederhole diese Übung 15 Mal, ohne die Arme dabei abzulegen. Optimal sind 3 Sätze.

Wohnzimmer

Oberschenkel & Po

BEINHEBER

Du willst dein Sitzfleisch in Form bringen? Dann gibt es nichts besseres als diese intensive Übung! Unser Tipp: Mehr Wiederholungen, mehr sichtbare Erfolge!

Gehe runter in den Vierfüßlerstand. Der Rücken bleibt gerade und geht auch während der Übung nicht ins Hohlkreuz.

Hebe jetzt das im 90-Grad-Winkel gebeugte Bein hoch und strecke es in Richtung Decke.
Halte diese Position am höchsten Punkt für etwa 3 Sekunden.
Wechsle nach 20 Wiederholungen die Seite.

Nimm dir Zeit für 3 Durchgänge pro Bein.

Wohnzimmer

Oberschenkel & Po

SEITLICHER BEINHEBER

Bringe auch deine seitlichen Gesäßmuskeln sowie die seitlichen Oberschenkel in Form. Hierfür gibt es eine einfache Abwandlung des normalen Beinhebers, die du ganz einfach in dein Training integrieren kannst.

Gehe runter in den Vierfüßlerstand und hebe anschließend das gebeugte Bein zur Seite hoch.

Versuche dein Bein hierbei bis auf Hüfthöhe hochzuziehen. Wichtig: Versuche dabei, nicht mit dem Rücken oder den Armen auszuweichen.
Nach 20 Wiederholungen wechselst du die Seite.

Auch hier sind 3 Durchgänge pro Bein empfehlenswert.

15 Minuten Workout

WORK OUT, FEEL GOOD!

Wie du bereits gesehen hast, gibt es viele Übungen, die du ganz einfach in deinen täglichen Tagesablauf einbauen kannst. Doch du kannst natürlich auch zuhause noch effektiver trainieren. Dazu haben wir dir ein intensives Zeitintervall-Training zusammengestellt, das es in sich hat.

In 3 Sätzen absolvierst du hierbei:

- Burpees, 20 Sekunden
- 10 Sekunden Pause
- Bergsteiger, 20 Sekunden
- 10 Sekunden Pause
- Lunges, 20 Sekunden
- 10 Sekunden Pause
- Punch in Crunches, 20 Sekunden
- 10 Sekunden Pause

Durch die kurzen Pausen und hohen Belastungen bringt es dich nicht nur an deine Grenzen, sondern gleichzeitig auch auf ein neues Fitness-Level. Zudem hat so ein Intervall-Training einen weiteren großen Vorteil: Es kurbelt enorm die Fettverbrennung an. Bedenke aber, dass dieses Workout für deinen kompletten Körper eine maximale Belastung bedeutet. Verzichte also auf keinen Fall auf ein gutes Warm-up. Einige Vorschläge hierzu findest du auf den Seiten 4–7.

Unsere Empfehlung:

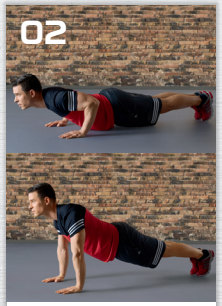
1 Minute auf der Stelle laufen
1 Minute Hampelmann
1 Minute Kniebeugen
1 Minute Torso-Rotation mit Knieeinsatz

15 Minuten Workout

BURPEES

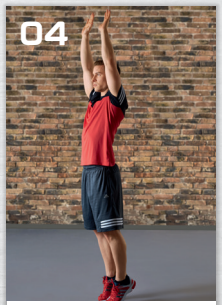
Diese Übung fordert deinen kompletten Körper und ist deshalb ebenso effektiv wie schweißtreibend.

Stelle dich aufrecht hin und gehe runter in den Liegestützstand.



Mache jetzt eine Liegestütze.

Hüpfe oder gehe nach vorne, um in eine hockende Haltung zu kommen.



Richte dich jetzt mit einem Strecksprung auf.

Wiederhole die Übung, bis 20 Sekunden vergangen sind.

15 Minuten Workout

BERGSTEIGER

Stabilisiere mit dieser Übung die Muskulatur in deinem Rumpf und kräftige zugleich deine Bauch-, Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur.

Gehe runter in den Liegestützstand.

Jetzt ziehst du dein rechtes Knie vor in Richtung Brust und führst es dann zurück in die Ausgangsposition. Dasselbe machst du auch mit dem linken Bein – immer im Wechsel.

Achte darauf, dass dein Standbein eine möglichst gerade Linie mit deinem Rücken und Kopf bildet. Intensiviere die Übung, indem du die Beine direkt mit einem Sprung wechselst.

LUNGES

Die ideale Bodyweight-Übung für einen knackigen Hintern und definierte Beine.

Stelle dich aufrecht hin und die Beine etwa hüftbreit auseinander. Gehe mit einem Bein vor in den Ausfallschritt und senke das andere nach unten, ohne damit den Boden zu berühren.
Komme wieder hoch in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung nun mit dem anderen Bein. Intensiviere die Übung, indem du den Beinwechsel durch einen Sprung machst.

15 Minuten Workout

PUNCH IN CRUNCHES

Bringe deine geraden und schrägen Bauchmuskeln ganz einfach in Bestform!

01

Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken.

02

Jetzt hebst du deinen Oberkörper soweit es geht nach oben. Achte darauf, deinen Bauch die komplette Übung über angespannt zu lassen. Mache 2 kraftvolle Faustschläge nach vorne und gehe dann mit dem Oberkörper zurück, ohne ihn wieder komplett abzulegen.

TRAININGSPLAN FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG.

Bereits 15 Minuten Bewegungszeit am Tag erhöhen die Lebenserwartung um 3 Jahre. Und das muss wirklich nicht schwer sein. Hier ein paar Tipps, wie du deinen Alltag bewegter gestalten kannst. Dieser Plan zeigt dir, wie du knapp 5 Stunden Bewegungszeit pro Woche in deinen Alltag integrieren kannst, ganz ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
morgens	Zahnputz-Balance 3 Min.	Zahnputz-Balance 3 Min.	Zahnputz-Balance 3 Min.
mittags	Zügiger Spaziergang 15 Min.	„Bleib locker im Büro“ 15 Min.	Zügiger Spaziergang 15 Min.
abends	„Kraft tanken im Wohnzimmer“ 15 Min.	Einfach entspannen oder noch ein kurzer Abendspaziergang	„Work out, feel good!“ 15 Min.
Vor dem Schlafengehen	Zahnputz-Fersenheber 3 Min.	Zahnputz-Fersenheber + Badewannen-Übungen 10 Min.	Zahnputz-Fersenheber 3 Min.
Zusätzliche Bewegungszeit in Min. pro Tag:	36 Min.	28 Min.	36 Min.
Sportzeit	Wann immer du magst und es in deinen Tag integrieren kannst.		

Trainingsplan

Wieviel Sportzeit du dir zusätzlich noch einräumen kannst und willst, liegt natürlich an dir!

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zahnputz-Balance 3 Min.	Zahnputz-Balance 3 Min.	Zahnputz-Balance 3 Min.	Zahnputz-Balance 3 Min.
„Mehr Power am Arbeitsplatz“ 15 Min.	Zügiger Spaziergang 15 min.	Bewegte Freizeit/Sport mit Freunden/ Familie oder nur für dich mind. 60 Min.	Bewegte Freizeit/Sport mit Freunden/ Familie oder nur für dich mind. 60 Min.
Einfach entspannen oder noch ein kurzer Abendspaziergang	„Kraft tanken im Wohnzimmer“ 15 Min.		
Zahnputz-Fersenheber 3 Min.	Zahnputz-Fersenheber 3 Min.	Zahnputz-Fersenheber + Badewannen-Übungen 10 Min.	Zahnputz-Fersenheber 3 Min.
21 Min.	36 Min.	73 Min.	66 Min.
Wann immer du magst und es in deinen Tag integrieren kannst.			

Seilspringen

SEILSPRINGEN:

DER IDEALE SPORT FÜR DEINE FIGUR UND AUSDAUER!

Die meisten von uns verbinden mit dem Seilspringen schöne Kindheitserinnerungen. Dabei handelt es sich hierbei um ein echtes Power-Workout mit hohem Spaßfaktor! Entdecke es am besten gleich selbst!

Verbrenne in 15 Minuten bis zu 250 Kalorien!
Mit dem Seilspringen kannst du innerhalb kürzester Zeit viel erreichen – und das, wo immer du möchtest. Schaffe dir beispielsweise in deinem Wohnzimmer Platz und springe während einer Folge deiner Lieblingssendung. Du kannst dir aber auch eine Playlist erstellen und zu deinen Motivationsliedern ein kleines Power-Workout veranstalten. Oder zieht es dich nach draußen? Dann nimm dein Springseil einfach mit und baue kurze Einheiten beim Joggen oder Walken ein, in denen du ein paar Minuten hüpfst.

Darauf solltest du beim Seilspringen achten:

- **Wärme dich auf** – denn die Belastung für deinen Körper ist höher als du denkst. Am besten durch lockeres Laufen mit dem Seil.
- **Sprich mit deinem Arzt** – für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen kann Seilspringen von Nachteil sein.
- **Vermeide zu hohe Geschwindigkeiten** – Seilspringen soll gleichmäßig und kontrolliert ablaufen. Steigere dich mit der Zeit.
- **Wähle einen federnden Unterboden** – so schonst du deine Gelenke und verringerst deine Verletzungsgefahr.