



Die Übungen werden ohne Pause nacheinander durchgezogen.

Einsteiger können nach jeder Übung 10 bis 60 Sekunden  
verschnaufen.

**Vier Workouts pro Woche à 15 Minuten**

## 1) BURPEES

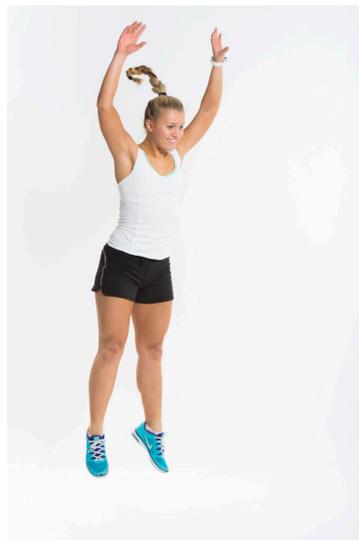
Kaum eine Übung verbindet Kraft- und Ausdauertraining so ideal wie Burpees.



Du startest in der klassischen **Liegestützposition**, beugst die Arme und senkst Dich so weit ab, dass die Nasenspitze fast den Boden berührt.



Dann drückst Du Dich kraftvoll nach oben, bis die Arme gestreckt sind. Du springst mit beiden Beinen in die Hocke...



...und mit gestreckten Armen und Beinen gerade in die Luft. Danach zurück in die Liegestütz-Position. **Wiederholungen:** Einsteiger 3, Fortgeschrittene 5, Profis 10.

## 2) BACK BOWES

Es geht ohne Pause weiter. Die Back Bowes kräftigen insbesondere den unteren Rücken.



Du startest in **Bauchlage**. Die Beine und den Oberkörper hebst Du unter Spannung rund 30 Zentimeter an. Die Arme streckst Du nach vorn und führst die Hände vor dem Kopf zusammen. Du neigst Dich in dieser Position nun abwechselnd nach links...



...und danach nach rechts. Diese Bewegung führst Du im Wechsel ohne Pausen aus. **Wiederholungen:** Einsteiger 5, Fortgeschrittene 10, Profis 15.

## 3) MOUNTAIN CLIMBERS



Es folgt wieder eine **Ganzkörperübung**. Die **Mountain Climbers** gehen ähnlich wie die Burpees ordentlich auf die Pumpe. Du begibst Dich zunächst in den klassischen Vierfüßlerstand. Aus dieser Position springst Du mit den Beinen dynamisch im Wechselschritt nach vorn. **Wiederholungen:** Einsteiger 5 Sprünge pro Bein, Fortgeschrittene 10, Profis 15.

## 4) SUPINE PUSH-UPS

Die Supine Push-ups beanspruchen vor allem den breiten Rückenmuskel und den Schultergürtel.



Du begibst Dich in **Rückenlage**. Die Beine sind gestreckt und liegen auf dem Boden. Der Schulterbereich ist leicht angehoben und steht unter Spannung. Wie auf dem Foto erkennbar, sind die Arme rechtwinklig aufgestellt. Du stützt Dich mit den Ellenbogen ab.



Nun drückst Du die Ellenbogen in den Boden und bringst Deinen Oberkörper einige Zentimeter nach oben. Du hältst diese Position einen Moment, danach begibst Du Dich zurück in die Ausgangsposition. **Wiederholungen:** Einsteiger 5, Fortgeschrittene 10, Profis 15.

## 5) JUMPING LUNGES

Die Jumping Lunges trainieren vor allem die gesamte Beinmuskulatur sowie das Gesäß.



Du startest in einem klassischen **Ausfallschritt**, der linke Fuß steht vorn. Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskulatur wird angespannt. Die Hände stützen Sie in die Hüften.



Nun springst Du mit beiden Beinen ab...



und landest wieder so im Ausfallschritt, dass diesmal das rechte Bein vorn steht. **Der Körper bleibt permanent unter Spannung** – dadurch wird auch die Körpersäule beansprucht. **Wiederholungen:** Einsteiger 5, Fortgeschrittene 10, Profis 15.

## 6) WIDE PUSH-UPS

Kaum eine Übung ist so effektiv wie die klassischen Liegestütze. Du trainierst damit gleichzeitig Brust, Schultern, Bauch, den unteren Rücken und den Trizeps. Wer zu wenig Kraft in den Armen hat, kann als abgeschwächte Version die Knie auf den Boden aufsetzen.



Die Übung ist simpel: Du gibst Dich in die **Liegestütze-Position**, setzt Deine Arme so weit außen wie möglich auf. Dann beugst Du die Arme und senkst den Körper so weit ab, dass Nasenspitze und Brust fast den Boden berühren (siehe Foto). Danach drückst Du Dich wieder nach oben, bis die Arme gestreckt sind. **Wiederholungen:** Einsteiger 3, Fortgeschrittene 5, Profis 10.

## 7) HIGH KNEES

Auch diese Übung ist auf die Dauer konditionell extrem anstrengend. Neben der Ausdauer kräftigt man mit den High Knees vor allem Beine, Gesäß und Rumpf. Du startest in aufrechtem Stand, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.



Nun ziehst Du abwechselnd das linke und rechte Knie kraftvoll in Richtung Deiner Brust. Die Arme schwingen in entgegensetzter Richtung mit. **Wiederholungen:** Einsteiger 5 pro Bein, Fortgeschrittene 10 pro Bein, Profis 15 pro Bein.

## 8) PLANK KNEES UP

Weiter geht es – wie immer ohne Pause! Die Übung Plank Knees up beanspruchen Bauch, unteren Rücken, Schultern, Brust und den Hüft-Lenden-Muskel. Du startest im sogenannten Unterarmstütz, die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe.



Nun winkelst Du das linke Bein an und ziehst das Knie in Richtung Ihres Ellenbogens.



Du begibst Dich zurück in die Ausgangsposition und wiederholst die Bewegung mit dem rechten Bein. Die Übung wird fortlaufend ausgeführt. **Wiederholungen:** Einsteiger 3 pro Bein, Fortgeschrittene 5, Profis 10.

## 9) STAR JUMPS

Endspurt! Mit den Star Jumps trainierst Du Oberschenkel, Schultern und Rumpf.



Du begibst Dich in eine Hockstellung, sodass sich die Oberschenkel fast parallel zum Boden befinden – als würdest Du auf einem Stuhl sitzen. Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander. Die Arme streckst Du unter Spannung vor dem Körper nach unten.



Aus dieser Position springst Du dynamisch in die Luft und reißt die Arme dabei nach hinten. Danach landest Du wieder in der Ausgangsposition. **Wiederholungen:** Einsteiger 5, Fortgeschrittene 10, Profis 15.

## 10) JACK KNIFES

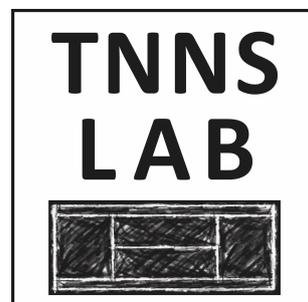
Die letzte Übung – und die spürst Du noch einmal richtig im Bauch und dem unteren Rücken!



**Du liegst auf dem Rücken.** Die Beine streckst Du gerade aus und hebst sie einige Zentimeter an. Die Arme streckst Du nach hinten, sie befinden sich ebenso wie der Oberkörper in der Luft.



Nun hebst Du gleichzeitig die gestreckten Arme und Beine an. In der Endposition befinden sich die Arme nahezu parallel zu den Beinen. Die Finger zeigen Richtung Zehen. Du hältst diese Position eine Sekunde und begibst Dich danach zurück in die Ausgangsposition. **Wiederholungen:** Einsteiger 3, Fortgeschrittene 5, Profis 10.



GO HARD  
OR  
GO HOME