

Das effektive 5-Minuten-Workout!

Plank (Frontstütz)

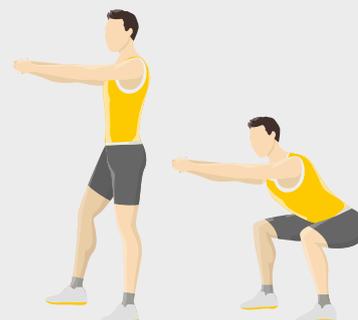
1. Starten Sie im Vierfüßlerstand. Kommen Sie jetzt in den Unterarmstütz und bilden Sie mit den Händen eine Faust.
2. Strecken Sie beide Beine nach hinten aus und richten Sie Ihren Körper vom Kopf bis zu den Fersen in einer geraden Linie aus. Die Füße sind im hüftbreiten Abstand und auf den Ballen aufgestellt.
3. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur aktiv an und halten Sie diese Position. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.

Variante für Einsteiger: Setzen Sie die Knie ab, das verkleinert den Hebel und reduziert die Intensität. **Variante für Fortgeschrittene:** Ein Bein anheben (Bein zwischendurch wechseln). Dazu kann noch der Gegenarm angehoben werden.



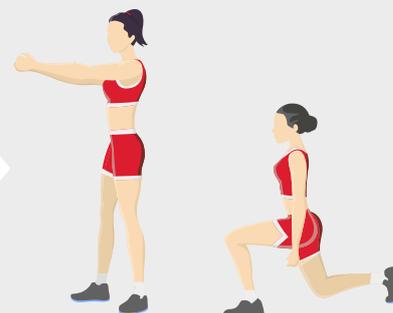
Squat (Kniebeuge)

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin, ziehen Sie den Bauch etwas ein und strecken Sie beide Hände zusammen nach vorne.
2. Beugen Sie Hüfte und Knie bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, so als wollten Sie sich hinsetzen. Die Knie bleiben hierbei immer auf Höhe der Fußspitzen.
3. Kehren Sie mit aufrechtem Rücken wieder in die Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von vorne.



Lunges (Ausfallschritt)

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin, ziehen den Bauch etwas ein und richten den Blick nach vorne. Halten Sie den Oberkörper während der gesamten Übung auf Spannung und verändern Sie die Haltung nicht.
2. Setzen Sie dann ein Bein mit einem großen Schritt nach vorne. Der Kniewinkel des vorderen Beines sollte 90° betragen und das Knie auf Höhe der Fußspitze bleiben.
3. Führen Sie das hintere Knie in Richtung Boden, bis der hintere Unterschenkel parallel zum Boden ist.
4. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, sodass die Füße wieder hüftbreit auf gleicher Höhe sind. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Mountain Climber

1. Die Ausgangsposition ist der Liegestütz, wobei der gesamte Körper eine Linie bildet. Die Fußspitzen stehen hüftbreit auf dem Boden und die Schultern befinden sich direkt über den Händen.
2. Winkeln Sie nun ein Bein an und setzen Sie den Fuß dieses Beines auf Kniehöhe auf dem Boden auf. Das andere Bein bleibt gestreckt. Führen Sie nun dynamische Sprünge aus, wobei die Füße im Sprung die Position tauschen.

Variante für Einsteiger: Alternativ können Sie auch mit einem Liegestütz am Tisch oder Stuhl beginnen. Der gesamte Körper ist gestreckt auf einer Linie, die Füße sind so weit wie möglich vom Tisch entfernt. Machen Sie die Übung langsam ohne Sprungwechsel.



Superman/Superwoman

1. Legen Sie sich flach mit der Vorderseite des Körpers auf den Boden. Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt.
2. Heben Sie nun langsam und gleichzeitig die Arme und Beine an und lassen Sie beide möglichst gestreckt. Der Bewegungsradius ist dabei sehr gering. Dosieren Sie die Belastung über den Bewegungsradius. Versuchen Sie die obere Position ein wenig zu halten.

Variante für Einsteiger: Anstatt die Arme und Beine oben zu halten, können Sie diese auch gleichzeitig auf und ab bewegen.

