

Ein Trainings-Programm für zu Hause

1. Aufwärmen + Herz-Kreislauf-Belastung: 1 Minute Hampelmann
2. Kniebeuge (15 Wiederholungen): **Die effektivste Übung für die Bein- und Pomuskulatur!** Dafür einen hüftschmalen Stand einnehmen, die Füße stehen fest auf dem Boden, der Standschwerpunkt aber auf den Fersen. Popo leicht nach hinten schieben und die Knie synchron dazu beugen. Mit dem Popo so tief runtergehen, dass die Fersen weiterhin Kontakt zum Boden behalten. Wer sehr beweglich und kräftig ist, kann dabei so tief gehen, dass der Popo bis knapp unter die Knie kommt.
3. Liegestütze (10 Wiederholungen): Eine tolle Übung, um die **Brust-, Schulter- und hintere Armmuskulatur** zu trainieren. - so haben Winkeärmchen keine Chance! Dafür Bauchlage auf dem Boden einnehmen, die Hände neben den Schultern positionieren. Frauen machen die Übung gerne auf den Knien, Männer meistens auf den Füßen. Der Oberkörper liegt beim Start auf dem Boden. Als erstes wird der Popo fest angespannt, anschließend der gesamte Körper durch die Kraft der Arme nach oben gedrückt. Endposition ist in der Streckung der Arme. Beim Absetzen gehen die, die bereits kräftigere Arme haben, bis zum Boden wieder runter. Anfänger gehen nur so weit runter, dass sie die Spannung noch halten können.
4. Bauch-Crunch (10 Wiederholungen): Zu guter Letzt eine **effektive Bauchübung**: Auf den Rücken legen, Beine aufstellen, Fußspitzen nach oben ziehen. Die Hände können an die Schläfen gelegt werden oder mit gestreckten Armen flach über dem Boden bleiben. Den Oberkörper nach oben hin „aufrollen“. Während die Lendenwirbelsäule in der flachen Liegeposition ein leichtes Hohlkreuz bildet (normale Wirbelsäulenform!) zieht die Bauchmuskulatur den Oberkörper nach oben und die Lendenwirbelsäule wird fest in den Boden gedrückt.

Das Workout kann als **Zirkel mit beispielsweise vier Runden** begonnen werden. Im Laufe der Zeit kann die Belastung über mehr Wiederholungen oder zusätzliche Runden erhöht werden.