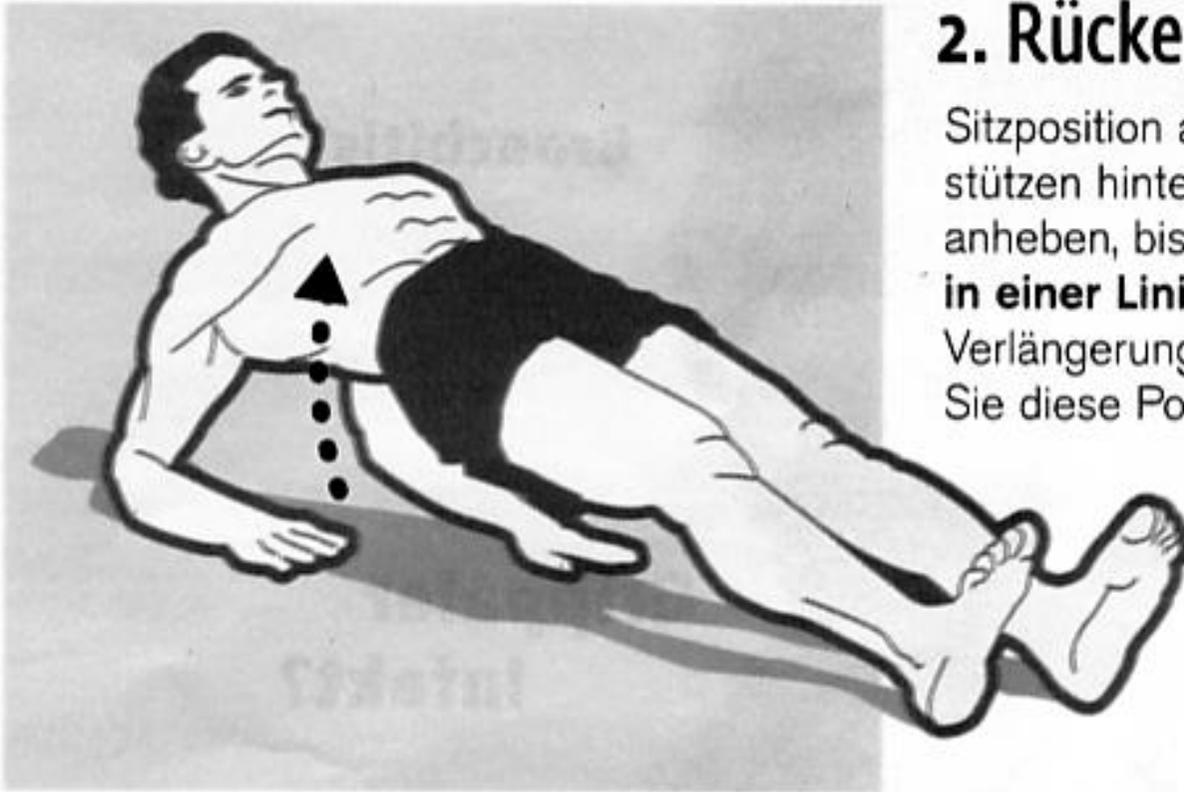


1. Bauch: Beinkreisen

Auf den Boden setzen. Mit den Händen stützen Sie sich hinter dem Gesäß ab, die Finger zeigen dabei nach vorn. Ziehen Sie nun die geschlossenen Beine etwas zum Körper, und heben Sie sie an. Beschreiben Sie jetzt **mit den Füßen kleine Kreise** – 10 bis 15 Sekunden lang erst im Uhrzeigersinn, dann noch einmal in Gegenrichtung.

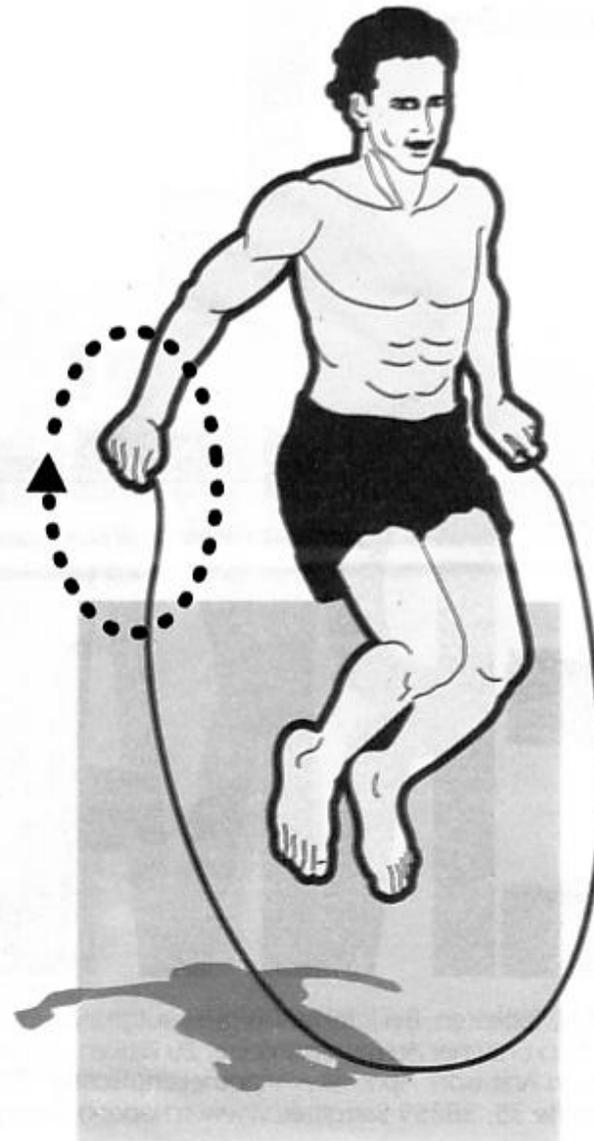


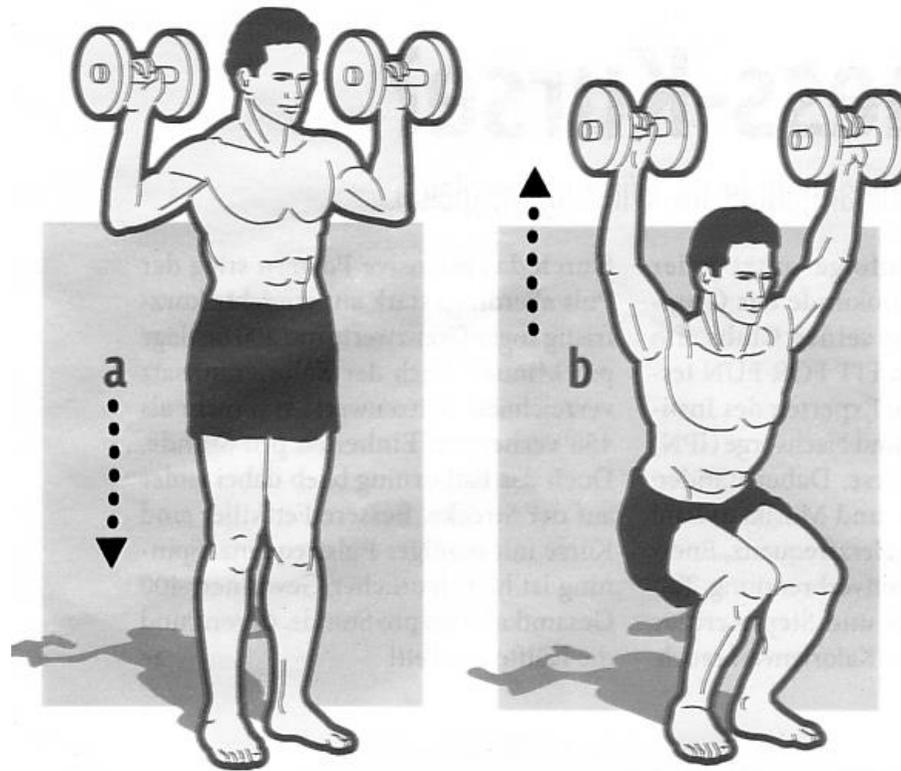
2. Rücken: Reverse-Stütz

Sitzposition am Boden, die Unterarme stützen hinter dem Po. Nun das Becken anheben, bis sich **Rumpf und Beine in einer Linie** befinden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden.

3. Ausdauer: Seilspringen

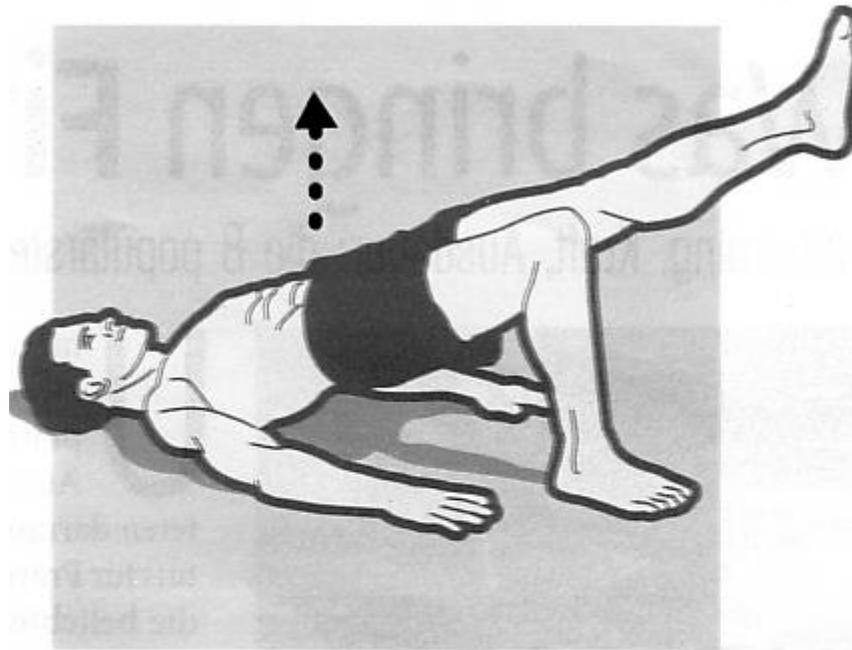
Skipping verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und lokale Kraftausdauer. Seillänge: in Seilmitte stellen, die Enden der Griffe sollten bis unter die Achseln reichen. Oberarme dicht am Körper halten. **Der erste Schwung kommt aus dem Unterarm, alle weiteren aus dem Handgelenk.** Beidbeinig nur so hoch springen, dass das Seil durchpasst. 60 bis 120 Sekunden.





4. Beine, Po, Schultern: Kniebeugen-Kombi

Diese Variante des Klassikers bringt auch die Arme ins Spiel. Startposition (a): aufrechter Stand, FüÙe gut hüftbreit, die Zehen zeigen etwas nach außen. Halten Sie die Hanteln etwas über Schulterhöhe. Gehen Sie dann in die Hocke, und **drücken Sie gleichzeitig die Hanteln über Kopf nach oben** (b). Variieren Sie später den Kniewinkel, senken Sie den Körper tief ab. 15 bis 20 Wiederholungen.

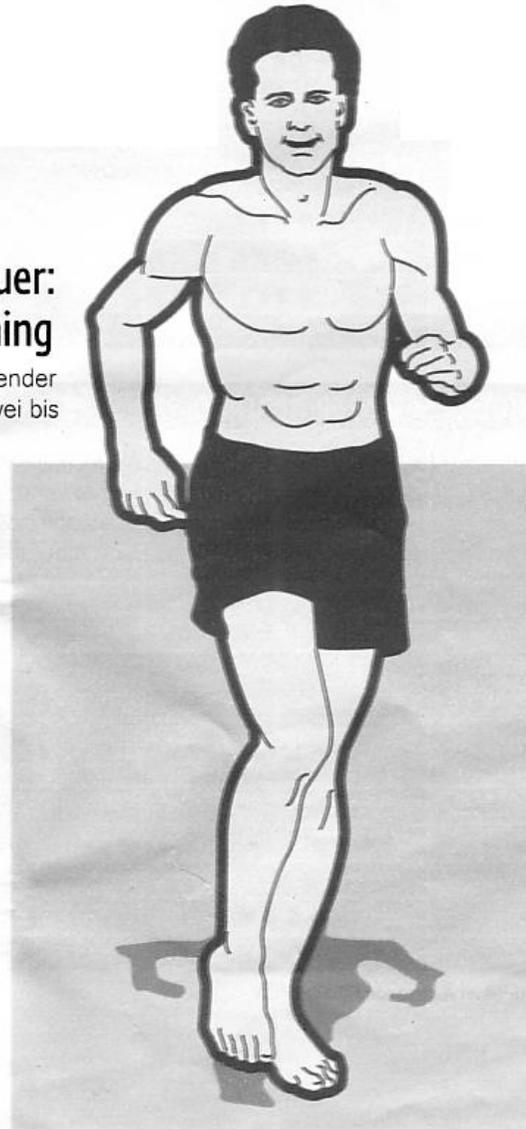


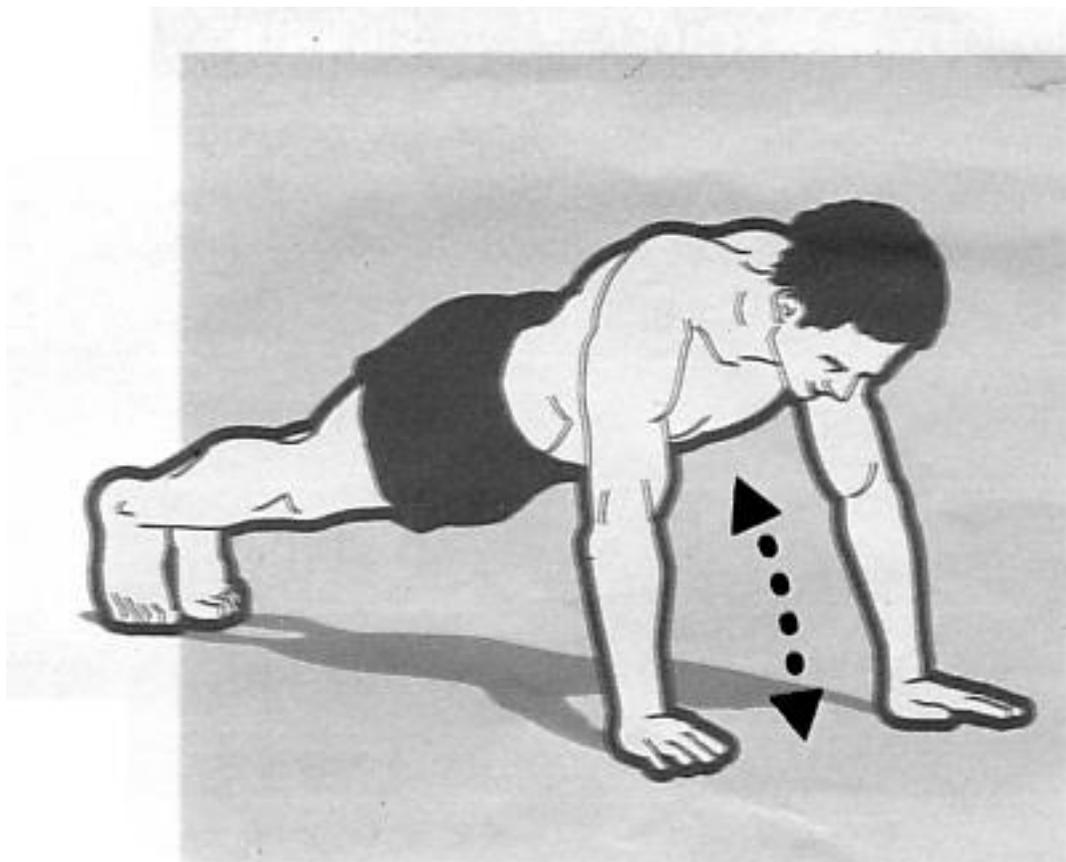
5. Beine, Po, Rumpf: Beckenlift

Komplexübung für Bauch, Rücken, Beinbeuger und Gesäß. Rückenlage, Füße anziehen. Nun das Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. **Mit gestrecktem Bein wird's intensiver.** Position 20 bis 30 Sekunden lang halten.

6. Ausdauer: Spot-Running

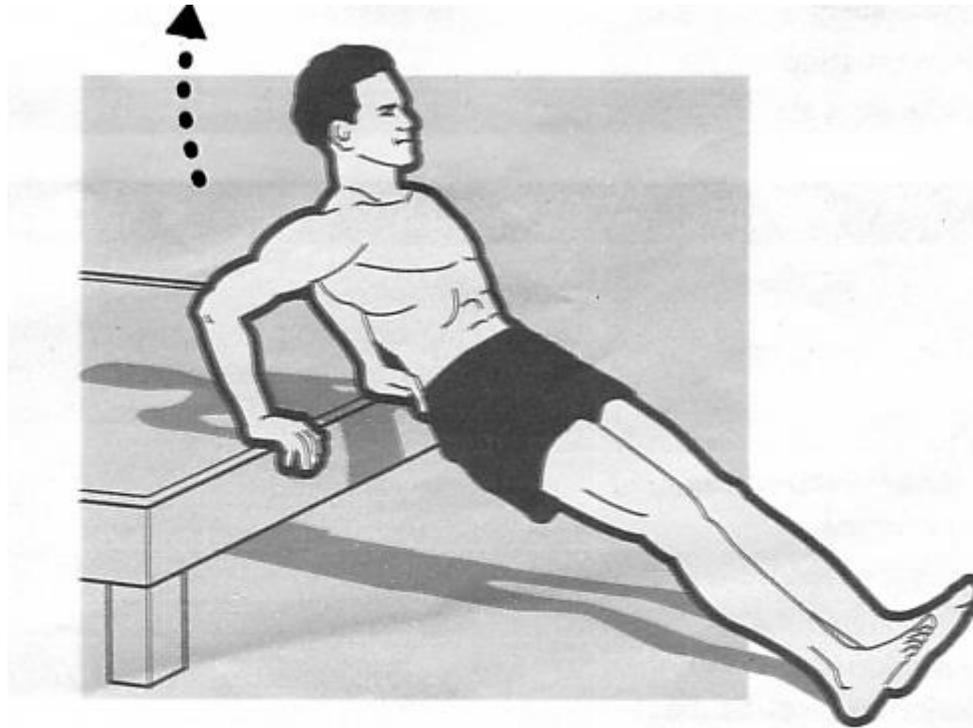
Zu schneller, motivierender Musik variieren Sie zwei bis drei Minuten lang Ihren Laufstil: Fersen zum Po, Knie vor den Bauch heben. Auch Intervalltraining ist möglich: etwa 30 Sekunden auf der Stelle powern, dann genauso lang stramm marschieren. Sie können **Front-/Side-Kicks** einbauen und die **Arme einsetzen**: kreisen, heben und senken, Biceps-Curls etc.





7. Brustmuskeln: Liegestütz

Bauchlage, Beine geschlossen, Hände neben den Schultern aufsetzen. Spannen Sie Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskeln an, drücken Sie sich dann 10- bis 15-mal hoch. Für diese Übung gehen **Untrainierte** zunächst auf die Knie.



8. Schultern, Trizeps: Dips

Platzieren Sie die Hände auf der Bettkante oder auf einem stabilen Stuhl. Beine lang ausstrecken, **in der Hüfte etwas einknicken**. Senken Sie den Körper ab, die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt. Mindestens zehnmal.