

# DAS 7-MINUTEN-WORKOUT

Mit 12 Übungen in 7 Minuten den Grundumsatz steigern! 30 Sekunden dauert eine Übung, Auf jede Übung folgen 10 Sekunden Pause. Viel Spaß!

## HAMPELMANN



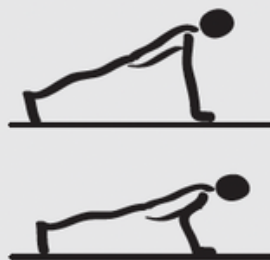
Ein Klassiker:  
In die Grätsche springen und währenddessen die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Sieht seltsam aus, macht aber unglaublich fit.

## WANDSITZEN



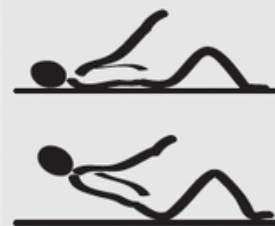
Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, gehen Sie in die Knie und verharren Sie in dieser Position mit angewinkelten Beinen (90 Grad). Die Hände nicht abstützen.

## LIEGESTÜTZE



Anstrengend, aber effektiv: Liegestützposition einnehmen, Arme in Brusthöhe, den Körper beim Auf- und Absenken gerade halten und die Gesäßmuskeln anspannen.

## RUMPFBEUGE



Da freuen sich die Bauchmuskeln: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf, ziehen Sie den Oberkörper langsam nach vorne und senken Sie ihn wieder.

## STUHLSTEIGEN



Diese Übung trifft Oberschenkel, Waden und Po. Achten Sie darauf, dass Sie einen stabilen Stuhl haben, stellen Sie abwechselnd ein Bein auf und drücken Sie sich hoch.

## HOCKE



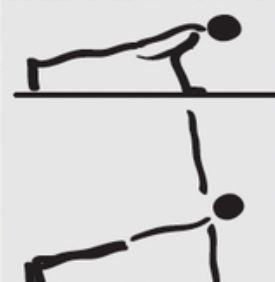
Wie Kniebeugen funktionieren, wissen Sie bestimmt. Achten Sie allerdings darauf, dass Ihr Rücken gerade ist. In der Hocke sollten Ihre Oberschenkel waagrecht zum Boden sein.

## ARMBEUGE MIT STUHL



Setzen Sie sich rücklings an den Stuhl, das Gewicht liegt auf den Fersen. Drücken Sie sich mit Ihren Armen nach oben, heben Sie den Körper und senken Sie ihn wieder.

## LIEGESTÜTZE MIT ROTATION



Gehen Sie in Liegestützposition. Drehen Sie sich nun seitlich, halten Sie die Position und wechseln Sie anschließend zur anderen Seite.

## AUSFALLSCHRITT



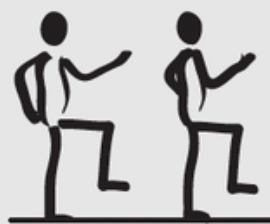
Aus dem Stand mit einem Bein tief nach vorne gehen, anschließend wieder aufstehen und das andere Bein nach vorne setzen. Beide Beine immer wieder abwechseln.

## BRETT



Stellen Sie sich auf die angewinkelten Unterarme, spannen Sie ihren gesamten Körper an und halten Sie diese Position. Bei dieser Übung werden sämtliche Muskeln beansprucht.

## AUF DER STELLE LAUFEN



Sprinten Sie auf der Stelle, heben Sie dabei ihre Beine an und nehmen Sie ihre Arme mit. Geben Sie „Vollgas“. Keine Sorge, nach 30 Sekunden dürfen Sie verschlafen.

## SEITENBRETT



Stützen Sie sich auf den angewinkelten Unterarm, spannen Sie Ihren Körper an und halten Sie die Position. Wer mehr will, kann das obere Bein anheben. Seite wechseln.