

Egal ob Miniröllchen oder ganz ordentlicher Hüftspeck: Wir haben den ultimativen Plan, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen – und halten!

Text: Juliane Hemmerling

# Wie viel darf's denn sein?

2,

oder

10

weniger

5

10  
KILO

FOTO: IAN SHIVE/TANDEMSTOCK.COM

# KILO

## 2

# ABNEHMEN

2 läppische Kilo müssen runter. Das klingt erst mal wenig und locker machbar. Doch ausgerechnet dieses Minipolster hält sich oft besonders hartnäckig. Aber nicht mehr lange! Denn mit unserem Plan werden Sie die Restpfunde in nur 2 Wochen los

**E**igentlich ist das Projekt gar nicht so schwer. „Mit 3-mal 30 Minuten Training pro Woche sind 2 Kilo in 2 Wochen zu schaffen“, sagt Premium Personal Trainerin Stephanie Lutrelli (www.energysports-sl.de) aus Mannheim. Freuen Sie sich aber nicht zu früh: Auch wenn der kurze Zeitraum verlockend klingt, wird's kein Zuckerschlecken! Warum? Weil der Körper die kleinen Fettreserven eigentlich nicht hergeben will, da sie ihm als Notration für schlechte Zeiten dienen.

### VOLLE KRAFT VORAUSS

Machen wir aber zunächst eine Bestandsaufnahme: Bei nur so wenig Zuviel an Gewicht sind Ihre Voraussetzungen super. Sie haben wahrscheinlich Normalgewicht, sind sportlich und trainieren relativ regelmäßig. Um dem Körper nun die Fettdépoten abzurufen, brauchen Sie Schweißtreibendes (siehe rechts): „Die Ganzkörperübungen trainieren jede Muskelpartie, und Intervalle zünden den Turbo für den Stoffwechsel“, so die Fitnessexpertin. Deshalb dürfen Sie auch vor und nach dem Workout Seilspringen. Das ist für Sie nur noch eine dunkle Erin-

nerung aus Kindertagen? Höchste Zeit, damit wieder anzufangen, denn Seilspringen ist super, um Kalorien zu verbrennen (allein in den insgesamt 10 Minuten vor und nach unserem Workout verbrennen Sie 100 Kalorien!). Und nicht nur das: Durch Seilspringen bremsen Sie auch das Hungergefühl aus. Der Magen lässt sich durch die Sprünge nämlich irritieren und produziert weniger des appetitanregenden Hormons Ghrelin. Wenn Sie den vollen Fatburner-Effekt haben wollen, ist dieser Tipp noch wichtig für Sie: Absolvieren Sie eine der 3 Workout-Einheiten morgens noch vor dem Frühstück. Auch wenn Sie dafür weniger schlafen können, lohnt sich das: „Durch wird die Fettverbrennung verstärkt, weil der Körper nach der langen Nachtruhe auf seine Reserven zurückgreifen muss.“

### AM BALL BLEIBEN

Sie haben es geschafft und fühlen sich super in der neuen Hose? Glückwunsch! Aber werden Sie jetzt bloß nicht leichtsinnig. Weil 2 Kilo weniger rein optisch keinen Wahnsinnsunterschied machen, landen sie umso schneller wieder da, wo sie vorher waren. Wichtig ist, dass Sie weitertrainieren – egal was, Hauptsache, Sie bleiben überhaupt dran. Fitnessexpertin Lutrelli rät: „Lassen Sie Ihr Training nie langweilig werden, und bauen Sie in regelmäßigen Abständen neue Übungen ein.“ So geht Ihnen der Spaß nicht verloren – und der Traumkörper auch nicht! >>

ILLUSTRATIONEN: TIM WÖLLER-KAYA

### DER RICHTIGE TREIBSTOFF Eine gute Ernährung ist der halbe Abnehmerfolg

#### MIT SYSTEM ESSEN

Essen Sie nicht häufiger als zu den 3 Hauptmahlzeiten. Durch Dauerverzehr kommen mitunter Kalorienmassen zusammen, bei denen man schnell den Überblick über das wahre Ausmaß verliert. Kontrolliertes Essen zu bestimmten Uhrzeiten ist wichtig, um die Kalorienaufnahme im Rahmen zu halten. Nutzen Sie außerdem den Nachbrenneffekt und timen die Mahlzeiten auf mindestens 30 (noch besser 60) Minuten nach Workout-Ende.

#### MIT KÖPFCHEN ZUGREIFEN

Es schmeckt gerade so lecker? Mag sein, aber zügeln Sie sich dennoch, wenn Sie satt sind. Lernen Sie dafür, zwischen Appetit und Hunger zu unterscheiden. Hilfreich: Lassen Sie sich nicht

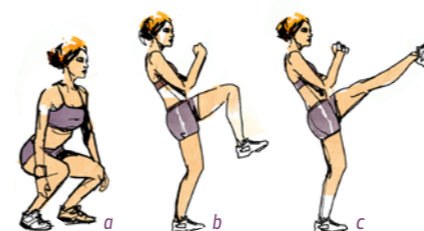
durch PC oder TV ablenken, und kauen Sie langsam. Eine Mahlzeit kommt im Kopf nämlich eher an, wenn jeder Bissen zerkleinert und geschmacklich wahrgenommen wird. Bewusstes Kauen lohnt sich mehrfach: Es setzt auch Sättigungshormone frei. Die spüren Sie allerdings erst nach rund 20 Minuten.

#### MIT VERSTAND TRINKEN

Von Wasser und ungesüßtem Tee darf's reichlich sein. Auf Alkohol sollten Sie aber komplett verzichten, weil der viele leere Kalorien bringt. Zudem sättigt das Gläschen Wein nicht, bringt aber gesteigerten Appetit und eine gehemmte Fettverbrennung mit sich. Da Alkohol vom Körper zuerst verstoffwechselt wird, bremst diese Kombi Ihr Abnehmprojekt also gleich doppelt aus.

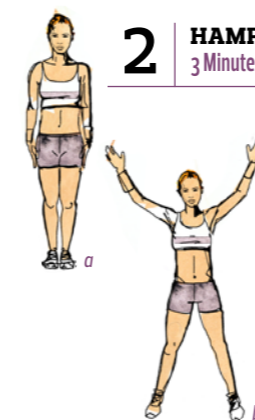
## IHR TRAININGSPLAN

Zum Aufwärmen: 5 Minuten Seilspringen, unterschiedliche Techniken sind dabei erlaubt, aber keine Pausen. Danach ziehen Sie diese 10 Übungen mit je 30 Sekunden Pause dazwischen durch und holen dann für 5 Minuten wieder das Springseil raus



### 1 KNEIEBEUGE MIT KICK 3 Minuten, nach 1 Minute 30 Sekunden Pause

- a Kniebeugeposition. Po ist tief, Oberkörper aufrecht.
- b Das Körpergewicht in den Stand drücken und sofort das linke Knie explosiv in Richtung Brust heben. Dabei die Fäuste ballen und auf Kinnhöhe halten.
- c Linkes Bein lang nach vorn kicken, wieder anwinkeln, absetzen und in die tiefe Kniebeuge kommen. Dann alles mit rechts und abwechselnd so weitermachen.



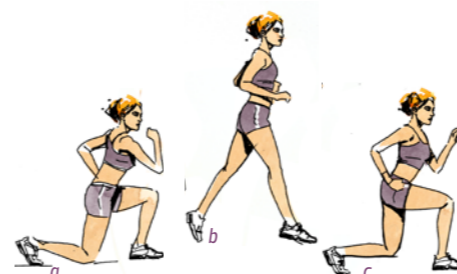
### 2 HAMELMANN 3 Minuten, nach 1 Minute 30 Sekunden Pause

- a Stabiler Stand, Füße geschlossen und Arme seitlich am Körper halten. Kopf aufrecht und den Blick geradeaus richten.
- b Nun die Beine leicht beugen und kraftvoll nach oben springen. Die Beine in der Luft spreizen und die Arme über den Kopf führen. Mit geschlossenen Beinen landen und alles von vorn.



### 3 WEITE KNEIEBEUGE 2 Minuten

- a Weiter als schulterbreit stehen, Fußspitzen leicht nach außen drehen. Hände in die Taille stützen, Oberkörper aufrecht, Kopf gerade.
- b Nun die Knie beugen und den Po absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dabei die aufrechte Oberkörperposition stabil halten. Kurz unten bleiben, wieder aufrichten.



### 5 AUSFALLSCHRITT-SPRUNG-KOMBI 2 Minuten

- a Tiefer Ausfallschritt, linkes Bein ist vorn. Oberkörper aufrecht halten, rechten Ellenbogen zum linken Knie führen.
- b In einer explosiven Bewegung nach oben springen, in der Flugphase die Beine strecken und wechseln.
- c In der tiefen Ausfallschrittposition landen, das rechte Bein ist jetzt vorn. Im Wechsel weitermachen.

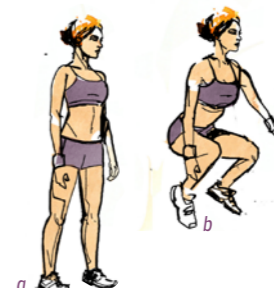
### 7 SEITNEIGEN 2 Minuten pro Bein, 30 Sekunden Pause dazwischen

- a Aufrechter Stand. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke seitlich ausstellen und nur die Fußspitze aufsetzen. Rechte Hand in die Hüfte stützen, linken Arm nach oben strecken.
- b Linkes Knie seitlich heben und mit dem linken Ellenbogen zusammenführen. Kurz oben halten, dann wieder absenken, Fuß dabei aber nicht absetzen.



### 9 AUSFALLSCHRITT 1 Minute pro Bein

- a Aufrechter Stand, Füße hüftbreit aufstellen und Hände in die Hüfte stützen.
- b Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn machen, dafür die Knie beugen und das Körpergewicht absenken, bis der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist. Kurz unten halten, dann aufrichten.



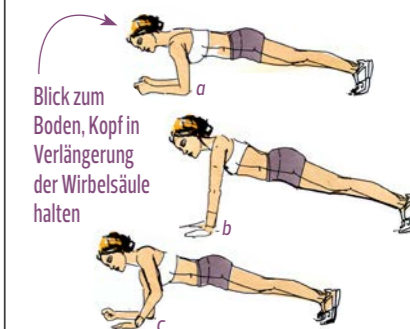
### 8 HOHER SPRUNG 1 Minute

- a Aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander. Rumpf fest anspannen.
- b Körpergewicht absenken, Arme zum Schwungholen leicht nach hinten führen und explosiv nach oben springen. Dabei Knie zur Brust führen. Sanft landen und sofort zum nächsten Sprung ansetzen.



### 4 KNEIEBELAUF 2 Minuten

- a Aus dem aufrechten Stand den rechten Oberschenkel bis in die Waagerechte führen. Der linke Arm geht hoch.
- b Anschließend linkes Knie und rechten Arm zusammenführen. Abwechselnd in zügigen Schritten weitermachen.



### 6 STÜTZ-KOMBI 2 Minuten

- a Unterarmstütz. Ellenbogen unter den Schultern, Körper bildet eine Gerade.
- b Nacheinander Hände aufsetzen, Arme strecken und Körper nach oben drücken.
- c Kurz in der Liegestützposition halten, der Rumpf ist dabei fest. Nun nacheinander in den Ellenbogen einknicken und das Körpergewicht zurück in die Ausgangsposition absenken.



### 10 TRIPPELN 3 Minuten, nach 1 Min. 30 Sek. Pause

- Enger Stand, Oberkörper nach vorn neigen. Nun auf der Stelle trippeln: dafür rechte Ferse vom Boden lösen, schnell wieder absetzen, sofort links lösen. Die Arme bewegen sich gegeneinander. Wechselnd weitertrippeln.

Sie sind auf dem Sprung zur Traumfigur? Packen Sie es an! Mit einem geregelten Trainingsplan und bewusster Ernährung ist Ihr Wunschgewicht nicht mehr weit entfernt. Das ist der richtige Weg dahin

# 5 KILO ABNEHMEN

Sie empfinden die 5 Kilo zu viel auf den Rippen vielleicht als unschön, ein Drama ist das aber nicht. Ernsthafte Probleme mit Übergewicht haben Sie jedenfalls nicht, auch weil Sie ab und zu Sport treiben. Das ist so weit schon mal sehr gut – aber nicht gut genug, um die Kilos dauerhaft wegzubekommen. Zuerst einmal müssen Sie sich mit einer höheren Sportbelastung anfreunden. „3 Sporttage pro Woche sind das Minimum“, sagt Stephanie Lutrelli. Die Premium Personal Trainerin empfiehlt ein Intervall-Workout, das Ausdauer und Kraft gleichermaßen trainiert und nur rund 45 Minuten dauert. Zwar klappt ein punktgenaues Abnehmen (z. B. nur an Bauch oder Po) nicht. Gezielte Übungen auf den jeweiligen Spot ermöglichen aber, dass sich die darunterliegende Muskulatur strafft, wodurch Sie automatisch schlanker aus-

sehen. Entsprechend haben wir Übungen zusammengestellt, die auf den ganzen Körper zielen und mehrere Muskeln bzw. Muskelketten gleichzeitig beanspruchen. „Ist viel Muskulatur involviert, werden auch viele Kalorien verbrannt“, so die Trainerin. Nach dem Workout nutzen Sie Ihre Zeit dann mit Nichtstun – und mit Nichtessen. Denn nach jeder Trainingseinheit wird weniger des Hungerhormons Ghrelin ausgeschüttet. Eine Stunde Wartezeit bis zur nächsten Mahlzeit sollte Ihnen nicht schwerfallen. Erst recht nicht, wenn Sie wissen, dass Sie damit die besten Voraussetzungen für den Körper schaffen, weiterhin Kalorien zu killen.

## SCHLANKER OHNE STRESS

Für alle, die 5 Kilo abnehmen wollen, haben wir entspannte News: Sie dürfen mehr schlafen, denn das hilft beim Abnehmen. Warum? Weil zu wenig Schlaf Ihr Abnehmprojekt torpediert. Das liegt unter anderem daran, dass die Produktion der Hormone Leptin (appetitregend) und Ghrelin (für das Sättigungsgefühl verantwortlich) durcheinandergebracht wird. Bei 4 Stunden Schlaf pro Nacht steigt das Übergewichtsrisiko um 73 Prozent. Bei 6 Stunden sind es nur noch 23 Prozent.

## SCHNELLER START

Sie sind im Rhythmus des gesunden Gesamtpakets angekommen? Dann winkt zunächst saure Belohnung, denn der Zeiger auf der Waage bewegt sich schnell nach unten. Sie müssen aber wissen: Nach einigen Wochen kann vorübergehend Stillstand herrschen. Bewegen Sie sich in dieser Phase erst recht: „Legen Sie eine härtere Einheit ein, nutzen zusätzlich Gewichte oder ziehen das Lauftempo an“, empfiehlt Lutrelli. »

## DER RICHTIGE TREIBSTOFF *Eine gute Ernährung ist der halbe Abnehmerfolg*

### BESSER PLANEN

Ihre Hauptmahlzeit sollten Sie nicht kurz vorm Schlafengehen zu sich nehmen. Verzichten Sie bei der letzten Mahlzeit des Tages auf Kohlenhydrat-Bomben wie Brot, Reis, Kartoffeln und Pasta. Zusätzlich streichen Sie an 2 Tagen der Woche das Abendessen komplett und essen nach 17 Uhr nichts mehr. So muss der Körper auf seine Fettreserven zurückgreifen.

### BESSER IN BALANCE

Es ist alles eine Frage der Menge: Am Ende des Tages sollten Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen. Bei Fett sollten Sie knausrig sein und nur rund 35 Gramm (so viel stecken in einem Croissant!) pro Tag aufnehmen. Gesunde Fettquellen

wie Seefisch, Raps- oder Olivenöl, Walnüsse und Mandeln machen idealerweise den Hauptteil aus. Lassen Sie zudem bei jeder Mahlzeit verstärkt Eiweiß auf Ihren Teller, optimal ist die Kombination aus pflanzlichen und tierischen Proteinen. Mit magerem Fleisch oder Fisch, Salat und Gemüse gleichen Sie auch die am Abend fehlenden Kohlenhydrate bestens aus.

### BESSER KÄMPFEN

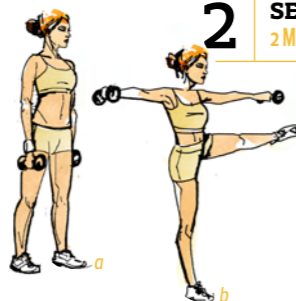
Ihr Sieg beginnt im Supermarkt: Kaufen Sie nicht mit Heißhunger ein, und biegen Sie gar nicht erst Richtung Keksregal ab. Lesen Sie außerdem sehr genau die Nährwertangaben auf den Verpackungen. Laut Studien lassen sich allein durch das gezielte Vergleichen von Produkten täglich 164 Kalorien einsparen.

## 1 TIEFE KNIEBEUGE 2 Minuten

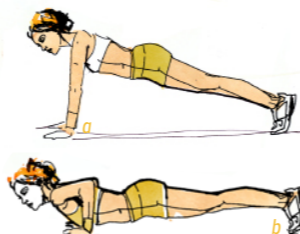


Im aufrechten Stand die Füße etwas weiter als schulterbreit aufstellen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Hände in die Hüften stützen und mit dem Po nach unten kommen. Der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht. Tiefe Kniebeugeposition halten, dann von vorn.

## 2 SEITHEBEN 2 Minuten pro Seite, 1 Minute Pause dazwischen



**a** Aufrechter Stand, Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen. In jeder Hand eine Kurzhantel (oder Wasserflasche) halten.  
**b** Das Körpergewicht aufs rechte Bein verlagern, links gestreckt zur Seite heben und gleichzeitig beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe führen. Kurz halten, absenken.

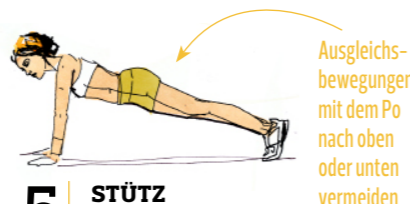


## 3 LIEGESTÜTZ 2 Sätze mit 10 Wdh.

**a** Hände schulterbreit aufstützen, Fußspitzen anspannen. Körper in einer geraden Linie halten.  
**b** Nun in den Ellenbogen einknicken und das Körpergewicht absenken, bis die Brust dicht über dem Boden ist. Dabei Rumpf stabil und Körper in der Geraden halten. Wieder hochdrücken.

## 4 KNIEHEBELAUFLAUF 3 Minuten

**a** Aufrechter Stand, Füße sind nah nebeneinander. Beine etwas beugen und den Oberkörper ganz leicht vorneigen. Rechtes Bein bis auf Hüfthöhe heben, linken Arm dazuholen.  
**b** Nun eine schnelle Laufbewegung auf der Stelle ausführen. Die angewinkelten Arme jeweils mit gestreckten Händen gegengleich zur Beinbewegung heben.



Ausgleichsbewegungen mit dem Po nach oben oder unten vermeiden

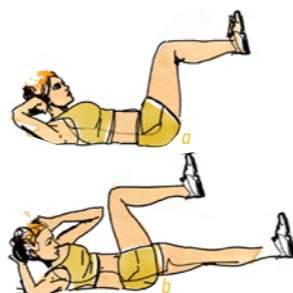
## 5 STÜTZ 2 Minuten

Liegestützposition. Hände unter den Schultern aufstützen, Fußspitzen aufstellen und das Körpergewicht nach oben drücken, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Der Rumpf bleibt stabil, der Blick geht zum Boden. Halten.

## 7 SEITHEBEN 2 x 30 Sek. pro Seite



Aufrechter Stand. Die rechte Hand in die rechte Hüfte stützen und das Körpergewicht aufs rechte Bein verlagern. Nun das linke Knie beugen und seitlich bis auf Hüfthöhe führen. Den linken Arm angewinkelt auf Schulterhöhe bringen. In dieser Position alles halten.



## 8 CRUNCH MIT ROTATION 2 Minuten

**a** Rückenlage. Beine vom Boden abheben und Knie im rechten Winkel beugen, Waden parallel zum Boden.  
**b** Bauch fest anspannen und Schultern vom Boden lösen. Linke Schulter und rechtes Bein zusammenführen, dabei das linke Bein strecken. Erst alles zur anderen Seite, dann abwechselnd weitermachen.

## 6 HAMPELMANN 2 Minuten

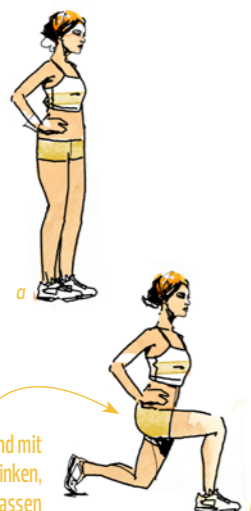
**a** Tiefe Kniebeugeposition. Füße etwas weiter als schulterbreit aufstellen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Hände in die Hüfte, mit dem Po nach unten kommen.  
**b** Beine leicht beugen und kraftvoll nach oben springen. Beine in der Luft spreizen und Arme über den Kopf führen. Mit geschlossenen Beinen landen und alles von vorn.



Der untere Rücken bleibt lang, der Oberkörper aufrecht

## 9 AUSFALLSCHRITT 2 Minuten pro Bein

**a** Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander aufstellen und Hände in die Hüfte stützen.  
**b** Nun mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn machen und mit dem Körper nach unten kommen, bis der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist. Beide Knie sind im rechten Winkel, der Oberkörper bleibt dabei stabil und aufrecht. In einer fließenden Bewegung auf und ab.



Rumpf fest anspannen und mit dem Po in Richtung Boden sinken, Oberkörper aufrecht lassen

## 10 GESPRUNGENER STEP-TOUCH 1 Minute

**a** Aus dem Stand das rechte Bein beugen, das linke vom Boden abheben. Linken Arm anwinkeln und Hand auf Kopfhöhe bringen. Oberkörper nach vorn neigen.  
**b** Nun fest vom Boden abdrücken und mit dem linken Bein voran nach links springen. In der Luft den rechten Arm nach vorn, den linken zurückführen.  
**c** Auf dem linken Fuß landen und sofort die Ausgangsposition auf der linken Seite einnehmen. Im Wechsel in einer großen Bewegung hin- und herspringen.



FOTO: MUNETAKA TOKUYAMA/THELICENSINGPROJECT.COM; ILLUSTRATIONEN: TIM MÜLLER-KAYA



# 10 KILO ABNEHMEN

Sagen wir einfach die Wahrheit: 10 Kilo abzunehmen ist ein gewaltiges Projekt. Aber keins, das nicht zu schaffen wäre! Sie müssen sich nur an unseren Plan halten

Höchste Zeit, dass Sie Ihre Sportaufschieberitis auskurieren und Ihren Ballast abwerfen. Denn Übergewicht belastet die Gesundheit schwer: Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Insulinresistenz und Migräne werden durch zu viele Kilos auf den Rippen begünstigt. Klar, 10 Kilo verschwinden nicht von heute auf morgen: „12 Wochen sind realistisch. Diese Zeit sollten Sie mindestens einplanen“, sagt Premium Personal Trainerin Stephanie Lutrelli. „Für diese Veränderung müssen Sie aus den gewohnten Mustern ausbrechen.“ Die Expertin rät, nicht nur an die Abnehmphase zu denken. Besser ist es, Sie integrieren ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung dauerhaft in Ihr Leben. Auch übertreiben sollten

Sie es nicht – falscher Eifer ist hier vollkommen unangebracht. Denn wollen Sie zu viel auf einmal, überfordern Sie Körper und Geist. Es drohen Verletzungen, und Sie verlieren bald den Elan, wenn Sie nicht nur gegen die ungewohnte Belastung, sondern auch gegen den Dauermuskelerkater ankämpfen müssen. Gehen Sie lieber den gesünderen Weg, und halten Sie sich an unseren Plan. Der bietet den perfekten Mix aus Kraft- und Ausdauertraining – und nur damit verschwindet hartnäckiges Hüftgold.

## Motivations-schub gefällig?

- 1 Belohnen Sie sich für Teilerfolge: Nach 2 verschwundenen Kilos schenken Sie sich eine Kosmetikbehandlung, zur 5er-Grenze eine neue Hose, nach 4 Wochen ohne ausgefallenes Training holen Sie sich neue Impulse mit einer Personal-Trainer-Stunde.
- 2 Bauen Sie alle 2 Wochen eine Spaßinheit ein: Besuchen Sie einen Kurs, den Sie nicht kennen, oder gehen Sie schwimmen statt laufen.

„Zum einen wird Ihr Körper Fett abbauen, zum anderen Muskeln erhalten beziehungsweise aufbauen“, sagt die Trainerin. „Die Vorgänge sind jedoch unabhängig voneinander. Deshalb müssen Sie für beide Prozesse etwas tun.“ Krafttraining trägt ganz entscheidend dazu bei, weil Muskelmasse den Grundenergieumsatz positiv beeinflusst.

## STRATEGISCHES FETT WEG

Planen Sie 4 Tage Sport pro Woche ein. Sie machen 3 Einheiten unseres Fatburner-Workouts an nicht aufeinanderfolgenden Tagen. Und an einem weiteren Tag ein Kardiotraining von 45, besser noch 60 Minuten. Und Sie werden sehen: Wenn Sie das Programm durchziehen, können Sie gar nicht so schnell gucken, wie die Pfunde purzeln. ●

ILLUSTRATIONEN: TIM MÜLLER-KAYA

Rezepte mit Abnehmgarantie unter [WomensHealth.de/fettweg](http://WomensHealth.de/fettweg)

## DER RICHTIGE TREIBSTOFF Eine gute Ernährung ist der halbe Abnehmerfolg

### AUF SCHREIBEN

Notieren Sie alles, was in Ihrem Mund landet. Das gibt Aufschluss über die täglichen Gesamtkalorien, und Sie machen sich Ihr Essverhalten überhaupt erst bewusst. Das ist der beste Anfang, um überflüssige Nebenher-Naschereien zu erkennen – und dann zu reduzieren. Lassen Sie daraus aber keine Crashdiät werden! Sie sollten immer mehr als 1200 Kalorien pro Tag aufnehmen. Sonst kann das den Stoffwechsel mitunter dauerhaft durcheinanderwirbeln und den Jo-Jo-Effekt begünstigen.

### AUF FETT VERZICHTEN

Gewöhnung ist alles: Ein gesundes Essverhalten können Sie lernen und dann dauerhaft umsetzen. Suchen Sie sich

10 Lebensmittel, die wenig Fett und viel Eiweiß haben, Ihnen aber vor allem gut schmecken. Kaufen Sie die dann immer frisch ein und kombinieren daraus leckerere Gerichte, zum Beispiel Tomate und Mozzarella oder Putenbrust und Brokkoli.

### AUF SÜSSEN ERSATZ SETZEN

Süßigkeiten sind nicht tabu, denn je mehr Sie sich die Naschereien verbieten, desto größer wird auch das Verlangen danach. Besser: Genießen Sie Süßes – bleiben Sie jedoch diszipliniert. Und sehen Sie Kuchen und Kekse trotzdem unbedingt als etwas ganz Besonderes, das es nicht jeden Tag gibt. Tipp: Ein Buttermilch-Bananen-Shake oder ein Eiweißriegel zwischendurch sind die gesunde, süße Alternative zu Schokolade und Co.

**1 KNIEBEUGE MIT SEITIPPEN**  
2 Minuten



**a** Tiefe Kniebeugeposition. Die Füße im weiten Stand aufstellen, Fußspitzen leicht zu den Seiten drehen. Hände in die Taille stützen.  
**b** Rechtes Bein nach rechts strecken, Rumpf fest anspannen und das Körpergewicht tief halten. Fuß zurück in die Ausgangsposition bringen, kurz unten halten, dann zur anderen Seite. Im Wechsel so weitermachen.

**2 EXPLOSIVES AUFSTEIGEN**  
2 Minuten



**a** Aufrechter Stand vor einer Erhöhung. Den linken Fuß darauf stellen, die Arme sind seitlich am Körper, Blick geht nach vorn.  
**b** Gewicht auf das linke Bein verlagern. Explosiv nach oben drücken und die Beine wechseln. Abwechselnd weitermachen.

**5 BUTTERFLY**  
2 Minuten




**a** Tiefe Kniebeugeposition. Oberschenkel parallel zum Boden, Oberkörper aufrecht. Arme zu den Seiten strecken.  
**b** Mit dem Körpergewicht tief bleiben, jetzt nur die gestreckten Arme kraftvoll vor der Brust zusammenpressen, dann unter Spannung wieder öffnen.

**8 HAMPELMANN AUS DER HOCKE**  
3 Sätze à 30 Sekunden, je 30 Sekunden Pause dazwischen



**a** Tiefe Kniebeugeposition. Arme lang vor dem Körper ausstrecken, Handflächen gegeneinanderpressen.  
**b** Nun explosiv nach oben springen, Arme nach oben führen und die Beine in der Luft strecken. Aus der Landung sofort wieder in die Kniebeuge kommen.

**9 STÜTZ-KOMBI**  
2 Sätze à 1 Minute, 30 Sekunden Pause dazwischen



Aus der Liegestützposition das rechte Knie in Richtung Brust ziehen, Körper dabei gerade halten. Das rechte Bein wieder strecken, dann mit links. Im schnellen Wechsel weitermachen.

**3 HALBER LIEGESTÜTZ**  
3 Sätze mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause dazwischen



**a** Liegestützposition einnehmen. Der Körper bildet von Ferse bis Scheitel eine gerade Linie.  
**b** Rumpf stabil halten und in den Ellenbogen einknicken. Nun das Körpergewicht etwa 15 Zentimeter absenken, kurz mittig halten und mit Kraft wieder nach oben drücken.

**6 AUSFALLSCHRITT-DREH**  
2 Minuten



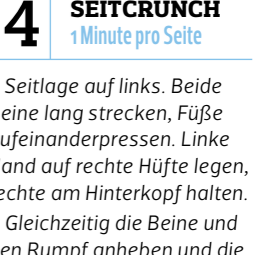
**a** Hüftbreiter Stand, Hände in die Taille stützen. Körpergewicht in den tiefen Ausfallschritt absenken, rechtes Bein ist vorn. Beide Knie bilden einen 90-Grad-Winkel.  
**b** Nun den Oberkörper zum rechten Bein drehen, dabei einen Biceps-Curl ausführen. Bewegung umkehren, aufrichten und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Dann im Wechsel so weitermachen.

**10 KNIEBEUGE MIT SEITHEBEN**  
2 Minuten pro Bein



**a** Aufrechter, schulterbreiter Stand. In jeder Hand eine Kurzhantel halten, der Blick geht geradeaus.  
**b** Körpergewicht in die tiefe Kniebeuge absenken, die Gewichte bis knapp unterhalb der Knie führen.  
**c** Aufrichten und sofort das linke Bein zur Seite heben. Gleichzeitig beide Arme gestreckt bis auf Schulterhöhe bringen. Kurz oben halten, dann wieder absenken.

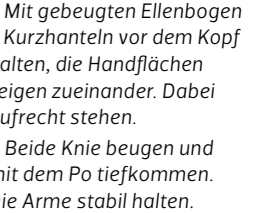
**4 SEITCRUNCH**  
1 Minute pro Seite



**a** Seitlage auf links. Beide Beine lang strecken, Füße aufeinanderpressen. Linke Hand auf rechte Hüfte legen, rechte am Hinterkopf halten.  
**b** Gleichzeitig die Beine und den Rumpf anheben und die Schulter in Richtung Hüfte führen. Kurz oben halten, kontrolliert absenken.




**7 KNIEBEUGE-KOMBI**  
3 Sätze à 16 Wdh.



**a** Mit gebeugten Ellenbogen 2 Kurzhanteln vor dem Kopf halten, die Handflächen zeigen zueinander. Dabei aufrecht stehen.  
**b** Beide Knie beugen und mit dem Po tiefkommen. Die Arme stabil halten.  
**c** Nun aufrichten und gleichzeitig das rechte Gewicht über den Kopf strecken. Zurück in die Kniebeuge. Beim nächsten Aufrichten den linken Arm strecken. Im Wechsel weitermachen.

