

Workout für Sport-Einsteiger

Die Übungen aus dem Video mit Mama, für zuhause und ganz ohne Geräte.

DAUER

ca. 10 Min.

ÜBUNGEN

5

RUNDEN

2

GERÄTE

keine

Erst mal warm werden **2-3 MIN.**

60 Sek.

Auf der Stelle gehen

30 Sek.

Hampelmann (oder ohne Springen seitlich antippen)

30 Sek.

Arme kreisen, vor und zurück

30 Sek.

Hüfte kreisen, beide Richtungen

Dein Workout **JE 30 SEK.**

1

Kniebeuge mit Armen nach oben

Stell dich etwa schulterbreit hin. Geh in die Kniebeuge und nimm dabei die gestreckten Arme zwischen den Beinen mit nach unten. Beim Hochkommen streckst du die Arme ganz nach oben über den Kopf.

Schwerer machen: Halte eine Wasserflasche oder ein Buch in den Händen.

2

Nach vorne beugen mit geradem Rücken **(Kreuzheben)**

Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Schieb den Po nach hinten und lass die gestreckten Arme am Bein entlang bis zum Schienbein gleiten. Rücken bleibt gerade. Dann den Po anspannen und wieder hochkommen.

Achte drauf: Die Knie gehen nicht über die Zehenspitzen.

3

Rudern im Stehen

Arme nach vorne strecken, dann die Ellbogen kräftig nach hinten ziehen, als würdest du rudern. Hinten 1-2 Sekunden halten und die Schulterblätter zusammendrücken.

Schwerer machen: Mit zwei Wasserflaschen in den Händen.

4

Ausfallschritt nach hinten

Starte mit den Füßen parallel nebeneinander. Mach einen großen Schritt nach hinten und geh ein Stück nach unten. Dann zurück in die Mitte und die Seite wechseln.

Leichter machen: Halt dich an einer Stuhllehne oder Wand fest.

5

Der Käfer (auf dem Rücken)

Leg dich auf den Rücken. Knie anziehen, Füße abheben, sodass die Beine einen 90-Grad-Winkel bilden. Arme gerade nach oben strecken. Jetzt linken Arm und linkes Bein gleichzeitig langsam absenken und wieder hoch, dann die andere Seite.

Achte drauf: Der untere Rücken bleibt die ganze Zeit am Boden.

So machst du's

30 Sek.

pro Übung, so gut es geht.
Tempo egal, Hauptsache sauber.

15–30 Sek.

Pause zwischen den Übungen.
Kurz durchschnaufen.

2 Runden

Nach Runde 1 eine Minute
Pause, dann alles nochmal.

Dein 4-Wochen-Start

ABHAKEN!

Mach das Workout 3-mal pro Woche und setz nach jedem Training ein Häkchen.



Trag dir deine Trainings in den Kalender ein!

Scan den Code oder tipp auf den Button. Such dir 3 Tage und eine Uhrzeit aus, und deine 12 Trainings stehen als feste Termine mit Erinnerung in deinem Kalender.

Jetzt Termine eintragen →

	Training 1	Training 2	Training 3	Ziel
Woche 1				Reinkommen, Übungen lernen
Woche 2				Sauberer werden
Woche 3				Steigern (siehe unten)
Woche 4				Stolz sein!

Wenn's dir zu leicht wird

- Mach **3 Runden** statt 2.
- Verlänger auf **40 Sekunden** pro Übung.
- Nimm bei Übung 1 bis 3 **Wasserflaschen** als Gewicht dazu.
- Verkürz die **Pausen** auf 15 Sekunden.

Meine Tipps für dich

- **Fang heute an, nicht morgen.** Auch 10 Minuten zählen.
- **Trink genug Wasser**, vor und nach dem Training.
- **Hör auf deinen Körper:** Wenn etwas wehtut, mach Pause. Bei gesundheitlichen Fragen lieber vorher kurz mit deinem Arzt sprechen.

Danke, dass du dabei bist!

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern dranzubleiben. Jeder Schritt zählt, und du hast den ersten schon gemacht. Und wenn Mama das schafft, schaffst du das auch

Film dich beim Training und markier mich in deiner Story: **@christian_kroemer**. Ich freu mich riesig drauf!

Dein Chris & Mama