

# Starke Mitte für Sport-Einsteiger

Bauch und Körpermitte – die Übungen aus dem Video mit Mama. Für zuhause, ganz ohne Geräte.

DAUER

**ca. 15 Min.**

ÜBUNGEN

**8**

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**

### Beine heben im Sitzen

Setz dich auf den Boden und lehn den Oberkörper ganz leicht nach hinten. Die Hände stützen dich links und rechts neben dem Körper ab. Jetzt hebst du im Wechsel langsam ein gestrecktes Bein an und legst es wieder ab.

**Leichter machen:** Heb das Bein nur ein kleines Stück an.

**2**

### Knie anziehen im Sitzen

Gleiche Position wie eben. Zieh jetzt die Fersen zum Po heran und streck die Beine danach wieder nach vorne. Langsam und in deinem Tempo.

**Leichter machen:** Die Füße dürfen beim Anziehen über den Boden gleiten.

**3**

### Beine hoch, Beine runter **(auf dem Rücken)**

Leg dich auf den Rücken, die Hände liegen neben dem Körper, den Kopf hebst du leicht an. Zieh das rechte Bein an, bis das Knie über der Hüfte ist (90 Grad). Dann kommt das linke dazu. Jetzt legst du erst das rechte Bein gestreckt ab, dann das linke. Und wieder von vorne.

**Leichter machen:** Leg den Kopf ab, wenn der Nacken müde wird.

**4**

### Seitlich zum Knöchel tippen

Rückenlage, Beine aufstellen, die Fersen sind nah am Po. Heb die Schultern ein Stück vom Boden ab. Jetzt tippst du mit der linken Hand zum linken Knöchel, dann mit der rechten Hand zum rechten. Immer im Wechsel.

**Gut zu wissen:** Das trainiert die seitlichen Bauchmuskeln. Das Tempo bestimmst du.

## Weiter geht's

JE 30 SEK.

5

### Schulter antippen im Stütz

Geh in den Stütz wie bei einem Liegestütz: Hände unter den Schultern, Körper gerade. Tipp mit der linken Hand an die rechte Schulter und setz sie wieder ab. Dann rechte Hand an die linke Schulter.

**Leichter machen:** Nimm den Po etwas höher oder leg die Knie ab, so wie Mama.

6

### Rauf und runter im Stütz

Start im Stütz. Geh erst mit dem linken, dann mit dem rechten Arm runter auf die Unterarme. Dann wieder links, rechts hoch in den Stütz. Und immer so weiter.

**Leichter machen:** Lass die Knie am Boden, so wie Mama.

7

### Knie zur Brust im Vierfüßler

Hände und Knie auf den Boden (Vierfüßler). Heb die Knie ein kleines Stück vom Boden ab. Jetzt ziehst du im Wechsel ein Knie Richtung Brust und tippst den Fuß kurz nach vorne.

**Schwerer machen:** Mach die Übung aus dem Stütz und etwas schneller.

8

### Ellbogen trifft Knie 20 Sek. pro Seite

Vierfüßler. Streck das linke Bein nach hinten und gleichzeitig den rechten Arm nach vorne. Dann führst du Ellbogen und Knie unter dem Bauch zusammen und streckst beides wieder weg. Nach 20 Sekunden die Seite wechseln.

**Achte drauf:** Langsam ist besser als schnell. Der Rücken bleibt gerade.

## So machst du's

### 30 Sek.

pro Übung. Bei Übung 8 je 20 Sek. pro Seite.

### 15–30 Sek.

Pause zwischen den Übungen.  
Kurz durchschnaufen.

### 2 Runden

Nach Runde 1 eine Minute  
Pause, dann alles nochmal.

**Tipp:** Leg dir eine Matte, ein Handtuch oder einen Teppich unter – fast alle Übungen sind auf dem Boden.

## Dein Fortschritt

TESTEN!

Wie viele Schulter-Antipper (Übung 5) schaffst du in 30 Sekunden? Teste es jetzt und in 4 Wochen nochmal.

Heute

In 4 Wochen

Antipper

Du wirst staunen!

## Immer dranbleiben



### Termine in den Kalender

Einmal eintragen, feste  
Trainingstage mit Erinnerung.

Eintragen →



### Alle Workouts

Hier findest du immer das  
neueste Workout mit Mama.

Zu den Workouts →

## Wenn's dir zu leicht wird

- Mach **3 Runden** statt 2.
- Verlänger auf **40 Sekunden** pro Übung.
- Übung 5 und 6 **ohne Knie** am Boden.
- Verkürz die **Pausen** auf 15 Sekunden.

## Meine Tipps für dich

- **Lieber langsam und sauber** als schnell und schlampig.
- **Atmen nicht vergessen** – auch wenn's anstrengend wird.
- **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.

### ANZEIGE

#### Meine Favoriten für den Alltag

##### Für jeden Tag: NaturaFit

Meine persönlichen Favoriten – ob mit oder ohne Sport.

**Code CHRISK15**

[Zu meinen Favoriten →](#)

##### Wenn's schnell gehen muss: PrepMyMeal

Leckere, proteinreiche Fertiggerichte, wenn keine Zeit zum Kochen ist.

**Code christian**

[Zu PrepMyMeal →](#)

## Stark, dass du dranbleibst!

Workout 2 geschafft heißt: Du hast angefangen und nicht aufgehört. Genau darum geht's. 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**