

## DAS LANGPROGRAMM

Unser Rundum-Workout strafft den ganzen Körper und regt mit zusätzlichen Ausdauerübungen den Fettstoffwechsel an. Es dauert zwischen 20 und 40 Minuten – je nachdem, ob Sie Anfängerin sind oder bereits regelmäßig Sport treiben

### 1 Beine senken mit Crunch für den Bauch

Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie Ihre Beine nach oben und senken Sie sie dann so weit wie möglich ab, ohne den unteren Rücken von der Matte zu lösen. Jetzt den Oberkörper anheben, die Arme sind lang nach hinten gestreckt. Fließend weiteratmen (a). Fallen Sie ins Hohlkreuz? Dann legen Sie Ihre Fingerspitzen an die Schläfen und heben Sie die Beine etwas höher (b). Noch einfacher wird's, wenn Sie die Arme nach vorn strecken und die Beine noch weiter nach oben führen (c).



### 2 Reverse-Flys mit Beinrückheben für Rücken und Po

Legen Sie sich auf den Bauch und setzen Sie die Hände zu Fäusten geballt neben sich auf – die Fingerknöchel zeigen nach innen, die Ellenbogen nach oben, der Blick auf den Boden. Jetzt die Fäuste vom Boden lösen, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und die gestreckten Beine anheben. Beim Ausatmen die Hände in Form von mehreren Mini-Bewegungen anheben (a). Wer nicht mehr kann, winkelt die Knie um 90 Grad an (b).



### 3 Liegestütz für Brust und Trizeps

Gehen Sie in den Liegestütz, setzen Sie die Knie auf und heben Sie den Po etwas an. Die Daumen berühren sich, und die Finger zeigen nach vorn. Mit dem Ausatmen die Arme strecken, beim Einatmen beugen, bis sich die Nase etwa 10 Zentimeter über dem Boden befindet, die Oberarme sind eng am Oberkörper (a). Ist die Haltung zu anstrengend, führen Sie den Po so weit nach oben, dass die Oberschenkel senkrecht stehen (b).



### 4 Bodenrudern für den Rücken

Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die gebeugten Beine an und schlagen Sie die Füße übereinander. Die Oberarme liegen am Boden, die Unterarme zeigen senkrecht nach oben. Kippen Sie das Becken nach vorn, strecken Sie die Brust heraus und gehen Sie bewusst ins Hohlkreuz. Mit dem Ausatmen die Ellenbogen gegen die Matte drücken, so dass sich der gesamte Oberkörper von der Matte löst. Beim Einatmen den Oberkörper wieder etwas absenken, aber nicht ganz ablegen (a). Um die Übung zu vereinfachen, die Füße aufstellen (b).



### 5 Seitlicher Unterarmstütz für die schrägen Bauchmuskeln

Legen Sie sich auf die rechte Seite, stützen Sie sich auf den rechten Unterarm, drücken Sie die rechte Fußaußenseite gegen den Boden und heben Sie den ganzen Körper an. Das linke Bein nach oben strecken, den linken Arm über den Kopf führen. Fließend weiteratmen (a). Schaffen Sie es nicht, die Position zu halten, schließen Sie die Beine (b). Noch leichter wird die Übung, wenn Sie das rechte Knie aufsetzen (c). Anschließend die Übung auf der anderen Seite wiederholen.



### 6 Beine schließen für die Oberschenkel-Innenseiten

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind aufgestellt. Drücken Sie nun Oberschenkel und Knie möglichst kraftvoll gegeneinander. Dabei fließend weiteratmen. Versuchen Sie, die Spannung während der gesamten Übung zu halten.



### 7 Armrückheben für den Trizeps

Gehen Sie auf die Knie und machen Sie mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt. Den Oberkörper so weit nach vorn beugen, dass Sie die Arme parallel zum Boden nach hinten strecken können. Jetzt die Arme in mehreren kurzen Mini-Bewegungen nach oben und zueinander ziehen. Dabei die Ellenbogen durchstrecken und fließend weiteratmen.



### 8 Armseitheben für die Schulter

Legen Sie sich auf die rechte Seite, stützen Sie sich auf den rechten Unterarm und ziehen Sie die Beine an den Oberkörper. Machen Sie mit der linken Hand eine Faust und führen Sie sie unter dem linken Bein hindurch, so dass das Handgelenk oberhalb des Knöchels liegt. Jetzt mit Kraft aus der Schulter das Bein auf Kopfhöhe anheben und die Position halten – den Arm nicht auf dem Oberschenkel absetzen. Seitenwechsel.



### 9 Beckenlift für Oberschenkel-Rückseite, Po und Rücken

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie das rechte Bein in Richtung Brust. Setzen Sie die linke Ferse auf und heben Sie das Becken so weit wie möglich an. Um die Oberschenkel-Rückseite noch stärker anzuspannen, ziehen Sie die rechte Ferse in Richtung Kopf – ganz vorsichtig, um einen Muskelkrampf zu vermeiden (a). Wer die Position nicht mehr halten kann, setzt den Fuß näher am Körper auf (b). Seitenwechsel.



### 10 Einbein-Kniebeuge für Oberschenkel und Po

Stellen Sie sich aufrecht hin, setzen Sie die linke Fußspitze hinten links versetzt auf und neigen Sie den Oberkörper nach vorn, so dass sich der Kopf vor der Fußspitze befindet. Mit dem Einatmen das rechte Bein beugen, bis das linke Knie fast den Boden berührt – beim Ausatmen wieder nach oben kommen. Die rechte Ferse bleibt die ganze Zeit auf der Matte (a). Wollen Sie die Übung vereinfachen, verlagern Sie Ihr Gewicht auf beide Beine, indem Sie den Oberkörper zurück in die Mitte führen (b). Und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.



## ... UND DIE AUSDAUERÜBUNGEN

### 11 Knee-Lift

Machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite, stellen Sie den rechten Fuß heran – noch einen Schritt mit dem linken Fuß zur Seite, dann das rechte Knie hüfthoch anheben. Dabei die Arme locker vor- und zurückschwingen lassen. Die Seite wechseln. Und die Übung noch einmal wiederholen.



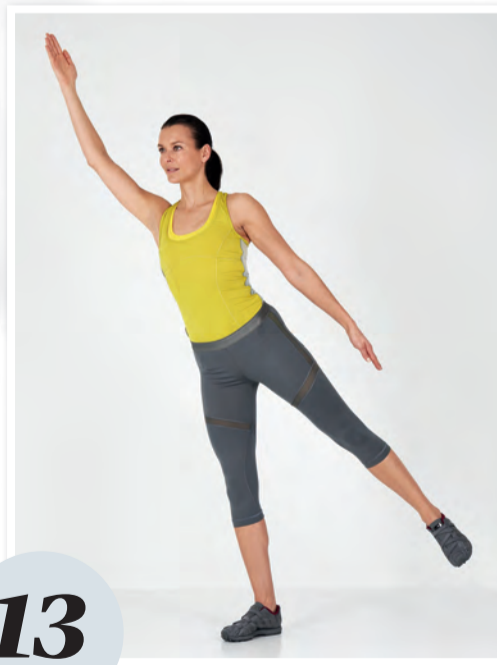
### 12 Leg-Curl

Machen Sie wieder einen Schritt zur linken Seite, dabei die gebeugten Arme vor der Brust zusammenführen, die Hände sind zu einer Faust geformt. Dann die rechte Ferse in Richtung Po und die gebeugten Arme kraftvoll nach unten ziehen. Seitenwechsel. Und die Übung einmal wiederholen.



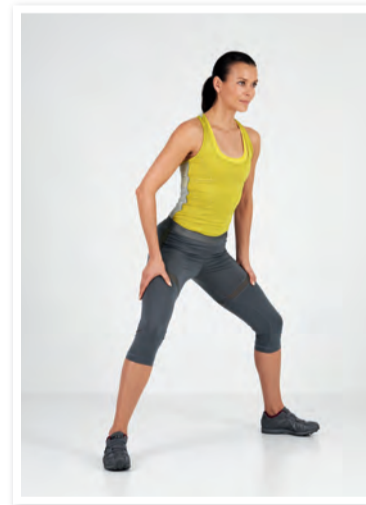
### 13 Side-Leg-Lift

Während Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite machen, kreuzen Sie die Unterarme vor der Brust – danach das linke Bein anheben und den rechten Arm nach oben strecken, so dass beide eine diagonale Linie ergeben. Seitenwechsel. Und die Übung einmal wiederholen.



### 14 Side-Squat-Cha-Cha

Machen Sie einen großen Schritt zur rechten Seite, dabei die Hände auf den Oberschenkeln ablegen, die Knie sind gebeugt, die Füße zeigen leicht nach außen. Jetzt mit dem linken Fuß einen kurzen Tap auf der Stelle machen, den rechten Fuß zurück zur Mitte führen und zwei Schritte am Platz machen. Seitenwechsel. Und die Übung noch einmal wiederholen.



### 15 Step-Back

Setzen Sie die rechte Fußspitze hinter dem Körper auf und führen Sie den Oberkörper nach vorn. Strecken Sie die Arme gerade aus, das linke Knie ist leicht gebeugt. Jetzt das rechte Bein wieder neben das linke Bein führen, dabei die Ellenbogen nach hinten ziehen. Seitenwechsel. Die Übung noch 3-mal wiederholen.

