

DAS 15-MINUTEN-WORKOUT

01
1 MIN



WARM-UP 01

- 01 Beginnen Sie mit dem Einschwingen.
- 02 Strecken Sie sich mit beiden Armen nach oben.
- 03 Ziehen Sie nun erst mit der linken und dann mit der rechten Seite nach oben.
- 04 Dehnen Sie jetzt zuerst Ihre linke Körperseite und danach die rechte Körperseite.
- 05 Beenden Sie die Dehnung und nehmen Sie die Arme wieder herunter.

02
2 MIN



WARM-UP 02

- 01 Beginnen Sie Ihre Schultern gleichzeitig vorwärts zu kreisen und kreisen Sie anschließend rückwärts.
- 02 Intensivieren Sie die beidbeinige Schwingung und strecken Sie die Arme gegengleich abwechselnd nach vorne, zur Seite und nach oben.
- 03 Beenden Sie das Aufwärmen und lassen die Arme wieder locker hängen.

03
1 MIN



PUSH

- 01 Beginnen Sie mit beidbeinigem, intensivem Schwingen und pressen Sie gleichzeitig Ihre Hände vor dem Körper fest zusammen.
- 02 Während Sie diese isometrische Spannung 1 Minute halten, bewegen Sie die Arme langsam von unten nach oben und wieder zurück.
- 03 Bewegen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition und lösen Sie die Spannung.

04
1 MIN



PULL

- 01 Verhaken Sie die Finger vor dem Körper und ziehen Sie die Hände dann auseinander.
- 02 Während Sie diesen Zug 1 Minute halten, bewegen Sie Ihre Arme langsam von unten nach oben und wieder zurück.
- 03 Bringen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition und lösen Sie den Zug.
- 04 Lockern Sie kurz die Arme aus, während Sie langsam ausschwingen.

05
1 MIN



JOGGING

- 01 Beginnen Sie auf der Stelle zu laufen und arbeiten Sie dabei tief in die Matte hinein.
- 02 Intensivieren Sie die Übung, indem Sie das Tempo leicht steigern und dabei die Knie stärker nach oben ziehen.
- 03 Nun schwingen Sie noch stärker mit den Armen und aktivieren Sie die Oberkörpermuskulatur.
- 04 Laufen Sie langsam aus.

06
1 MIN



JUMPING

- 01 Beginnen Sie nun mit einer Hampelmann-Bewegung, d.h. im Wechsel spreizen Sie Ihre Beine und Arme vom Körper ab und beim nächsten Schwung ziehen Sie diese wieder zum Körper.
- 02 Ziehen Sie nun Ihre Arme zum Körper, während die Beine abgespreizt werden.
- 03 Wechseln Sie erneut den Takt und schwingen nun wieder beidbeinig.

07
1 MIN



TWIST

- 01 Intensivieren Sie die Schwingung und beginnen Sie die Beine in der Flugphase abwechselnd nach links und rechts zu drehen. Dabei bleibt der Oberkörper unbewegt und die Arme sind seitlich ausgestreckt.
- 02 Intensivieren Sie die Übung nun dadurch, dass Sie die Arme gegengleich mitschwingen.
- 03 Schwingen Sie nun langsam aus.

08
1 MIN



ROTATE

- 01 Beginnen Sie beidbeinig zu schwingen und drehen Ihren Körper immer um eine viertel Drehung nach links bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.
- 02 Nun drehen Sie den Körper in die andere Richtung.
- 03 Intensivieren Sie die Übung, indem Sie nun jeweils eine halbe Drehung nach links und dann wieder nach rechts machen.
- 04 Wiederholen Sie diese Drehungen mehrmals.
- 05 Beenden Sie nun die Übung und schwingen aus.

09
1 MIN



CROSS

- 01 Kreuzen Sie im Takt die Arme vor dem Körper und bewegen Sie die Arme auf und ab.
- 02 Nun beginnen Sie zusätzlich mit dem beidbeinigen Schwingen.
- 03 Intensivieren Sie die Übung durch eine Langlaufbewegung mit den Beinen.
- 04 Beenden Sie die Bewegung und schwingen Sie langsam aus.

10
2 MIN



COOL-DOWN

- 01 Beginnen Sie mit dem Ausschwingen. Strecken Sie sich mit beiden Armen nach oben.
- 02 Jetzt ziehen Sie abwechselnd die linke und dann die rechte Seite nach oben.
- 03 Dehnen Sie nun erst die linke Körperseite und danach die rechte Körperseite.
- 04 Beginnen Sie Ihre Schultern vorwärts zu kreisen und kreisen Sie anschließend rückwärts.
- 05 Lassen Sie die Schwingung langsam ausklingen.

11
1 MIN



STRETCH

- 01 Gehen Sie in die Hocke und fassen Sie den Rahmen fest mit beiden Händen an.
- 02 Ziehen Sie nun den Po nach hinten und spüren die Dehnung der Rückenmuskulatur.
- 03 Halten Sie den Rahmen weiterhin fest, strecken Sie langsam die Beine und spüren nun die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
- 04 Richten Sie sich wieder auf, indem Sie die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel aufrollen.

12
2 MIN



SWING & BREATH

- 01 Legen Sie sich auf die Matte, ziehen die Beine an den Körper und beginnen mit leichten Schaukelbewegungen.
- 02 Beginnen Sie eine kreisende Bewegung mit den angewinkelten Knien im und gegen den Uhrzeigersinn.
- 03 Stellen Sie nun die Füße auf dem Geräterand ab und legen Ihre Hände auf den Bauch.
- 04 Atmen Sie frei und tief ein und aus.