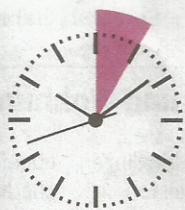


...ent, weil es wenig
...rau das macht
...ng beanspruchte

Wann hat 45 bis
...me gesunde Frau
...nen nimmt die
...ieder ab. Pro
...twa 8 Prozent.
...dieser Prozess -
...wenig bewegen,
...em. Man spricht
...beste Gegenmittel
...s Sitzen so oft
...en.



Wochen langsam an das volle Pensum heran-
tasten: Das Schiffehen mit aufgesetzten Beinen
entschärfen, beim Seitstütz aufs Eindrehen
verzichten, den Liegestütz an der Wand
im Stehen absolvieren und die Burpees
erst später dazunehmen.



1 Side-Jumps 30 Wiederholungen



2 Schiffehen 15 Wiederholungen je 10 Sekunden halten



3 Seitstütz mit Eindrehen 15 Wiederholungen pro Seite



4 Ausfallschritt 15 Wiederholungen pro Seite



5 Liegestütz 15 bis 20 Wiederholungen



6 Brücke mit Hochdrücken 15 Wiederholungen



7 Krauler 20 Wiederholungen



8 Burpees 20 Wiederholungen



Die Ausdauer steigern

Der Stoffwechsel untrainierter Menschen muss sich zunächst erst daran gewöhnen, Fett zu verbrennen. Wichtig ist, klein anzufangen - und so zu trainieren, dass man das Gefühl hat, unterfordert gewesen zu sein. Dafür eignen sich Spaziergänge, gemütliches Trotten oder Treppensteigen. Mindestens zehn Minuten am Stück sollten es allerdings sein. Ideal wären zwei bis fünf Einheiten von mindestens 20 Minuten. Kombiniert man das mit dem 9-Minuten-Programm, kommt man auf die Menge an Bewegung, die auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt.

