



Dein Körper – Dein Plan – Dein Erfolg

15-Minuten Mini-Workout – Top 5 Übungen für zu Hause

Ablauf:

- Jede Übung: 40 Sekunden Arbeit / 20 Sekunden Pause
- Alle 5 Übungen nacheinander = 1 Runde
- 3 Runden insgesamt → ca. 15 Minuten
- Zwischendurch 1 Minute Pause nach jeder Runde

Kniebeugen (Squats)

- Dauer: 40 Sek.
- Ausführung: Füße schulterbreit, Rücken gerade, Knie nicht über die Zehen.
- Tipp: Po nach hinten schieben, Core anspannen.

Liegestütze (Push-ups)

- Dauer: 40 Sek.
- Ausführung: Körper gerade, Ellbogen leicht nach hinten.
- Varianten: auf den Knien für Anfänger, normale oder explosive Liegestütze für Fortgeschrittene.

Unterarmstütz (Plank)

- Dauer: 40 Sek.
- Ausführung: Ellbogen unter den Schultern, Körper gerade, Bauch anspannen.
- Tipp: Atme ruhig, Spannung im Core halten.

Ausfallschritte (Lunges)

- Dauer: 40 Sek.
- Ausführung: Schritt nach vorne, hinteres Knie fast zum Boden, vorderes Knie über dem Knöchel.
- Varianten: abwechselndes Bein, gehende Lunges, Sprung-Ausfallschritte für Fortgeschrittene.

Hip Thrust / Beckenheben (Glute Bridge)

- Dauer: 40 Sek.
- Ausführung: Füße flach, Hüften nach oben, Po am oberen Punkt anspannen.
- Varianten: einbeinig, mit Gewicht (z. B. Wasserflasche).

Zusätzliche Tipps:

- Anfänger: 2 Runden, Fortgeschrittene: 4 Runden
- Pause zwischen Übungen: 20 Sek.
- Optional: nach dem Zirkel 2–3 Minuten Stretching (Beine, Rücken, Brust)

Vorteile:

- Trainiert Ganzkörpermuskulatur
- Verbessert Kraft, Stabilität und Haltung
- Keine Geräte nötig → perfekt für zu Hause