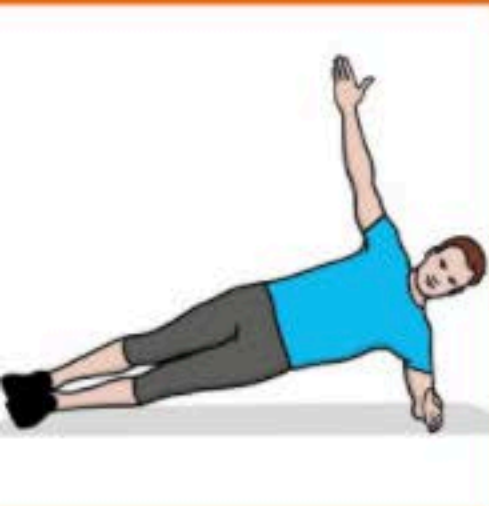


Marcel Doll

50

Workouts

Fit in 7 Minuten



Einfach – effektiv – hochintensiv

riva

Marcel Doll

50

Workouts

Fit in 7 Minuten

Einfach - effektiv - hochintensiv

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout und Satz: Deborah Herzog, www.alpsee-design.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0173-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-634-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-633-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4	Fit in 7 Minuten
6	Kurz und knapp – das Wichtigste
6	So einfach setzen sich 7 Minuten zusammen
7	Workouts mit und ohne Geräte
8	Die richtige Übungsausführung
9	Die optimale Trainingsintensität finden
9	Andere Trainingsformen nicht vernachlässigen
10	Vor den 7 Minuten aufwärmen
10	5 einfache Mobilisationsübungen
12	Nach den 7 Minuten dehnen
14	Die Workouts
116	Die Übungen
141	Übungsregister

Fit in 7 Minuten



Kurz und knapp – das Wichtigste

Einfach, effektiv und hochintensiv – so lässt sich ein Workout, das nur 7 Minuten dauert, wohl am besten beschreiben. Es ist eine kurze, knackige Trainingseinheit, die sich definitiv in jeden Alltag integrieren lässt. Keine Zeit für Sport – diese Ausrede gilt spätestens mit den in diesem Buch vorgestellten 50 Workouts nicht mehr. Jeder verfügt nur über ein begrenztes Zeitbudget. Arbeit, Haushalt, Verpflichtungen als Mutter oder Vater und der sonstige Wahnsinn des Alltags lassen kaum noch Spielraum für ein zeitintensives Training. Du willst jedoch keineswegs auf ein effektives Training verzichten? Dann ist das 7-Minuten-Workout, das eine Variante des High-Intensity-Trainings – kurz HIT – ist, genau das Richtige für dich. Alle Trainingspläne sind einfach in der Umsetzung, viele kommen sogar komplett ohne Geräte aus. So kannst du die Übungen überall, ganz gleich ob zu Hause, draußen im Freien oder auf Reisen, jederzeit umsetzen.

Ein paar Pfunde verlieren, den Körper in Form bringen, die Ausdauer steigern oder die Leistung in einer Sportart verbessern – jeder verfolgt sein eigenes Trainingsziel. Jedes dieser Ziele setzt jedoch ein effektives Training voraus. Die Frage, ob 7 Minuten dafür ausreichen, kannst du dir spätestens nach der ersten Einheit selbst mit gutem Gewissen positiv beantworten. Die sinnvolle Auswahl an Übungen, die kurzen Pausenzeiten und die absolute Konzentration innerhalb der 7 Minuten führen zu einem hochintensiven Training, mit dem du jedes deiner Fitnessziele erreichen wirst. Die einzige Grundvoraussetzung dafür ist, dass du bereit bist, deine Komfortzone zu verlassen und mit diesem Intervalltraining an deine Grenzen zu gehen.

So einfach setzen sich 7 Minuten zusammen

Die Auswahl der Übungen, der Aufbau des Workouts, die kurzen Pausenzeiten und vor allem deine Bereitschaft, in diesen 7 Minuten alles aus dir rauszuholen, sind die Erfolgsfaktoren eines wirksamen Trainings. 7 Minuten bieten Platz für vier bis zehn Übungen, die jeweils ein- bis zweimal für 30 bis 40 Sekunden absolviert werden. Verständlich, dass in 7 Minuten nur wenig Zeit für Pausen bleibt. Daher müssen zwischen den einzelnen Übungen je nach Trainingsplan 10 bis 15 Sekunden ausreichen. Diese kurze Zeitspanne dient auch dazu, dich auf die nächste Übung vorzubereiten, sodass keine wertvolle Trainingszeit verloren geht. Durch diese kurze Erholungszeit bleibt dein Puls während des Trainings konstant auf einem hohen Niveau. Deine Ausdauer wird sich dadurch in kürzester Zeit spürbar verbessern. Neben den kurzen Pausenzeiten bringen bei vielen Workouts spezielle Cardioübungen, wie beispielsweise das Sprinten auf der Stelle, den Puls zusätzlich in Fahrt. Nur eine durchdachte Übungsabfolge ermöglicht solch kurze Pausenzeiten.

Fast ausnahmslos sprechen die aufeinanderfolgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen an. Auf die Beinmuskulatur folgt beispielsweise die Rückenmuskulatur und auf diese wiederum die Brustmuskulatur. Während des Trainings einer Muskelgruppe können sich somit die anderen Muskelpartien in dieser Zeit erholen, bevor sie ein zweites Mal trainiert werden. Aus diesem Grund wirst du auf keinen Trainingsplan stoßen, bei dem mehrere Male direkt hintereinander ein und dieselbe Körperpartie trainiert wird.

Behalte die Zeit im Blick

Die Pausen- und Belastungszeiten sind die wichtigsten Variablen jedes 7-Minuten-Workouts. Damit du die Uhrzeit immer im Blick hast, empfehle ich dir, dir einen speziellen Timer anzuschaffen, bei dem du sowohl die Trainings- und Pausenzeiten als auch die Satzzahl einstellen kannst. Mittlerweile sind jedoch für jedes Smartphone diverse Timer-Apps erhältlich, mit denen sich genau die eben beschriebenen Funktionen einstellen lassen.

Workouts mit und ohne Geräte

Das klassische 7-Minuten-Workout kommt völlig ohne Geräte aus. In diesem Fall wird das eigene Körpergewicht zum Trainingswiderstand. Neben den Workouts, die komplett ohne Geräte auskommen, habe ich dir auch solche zusammengestellt, die auf bekannte und oft schon im Haushalt vorhandene Kleintrainingsgeräte zurückgreifen, wie etwa Kurzhanteln, Gymnastikball oder Miniband. Allen gemein ist, dass sie günstig in der Anschaffung und trotzdem sehr effektiv sind. Zu Beginn benötigst du jedoch keines dieser Trainingsutensilien. Je trainierter du wirst, desto abwechslungsreicher machen diese Kleingeräte dein Training. Mit ihnen setzt du die notwendigen Trainingsreize, die für einen Trainingsfortschritt enorm wichtig sind. Die folgenden Kleingeräte wären eine Anschaffung wert.

Gymnastikball

In sehr vielen Haushalten ist der Gymnastikball bereits vorhanden, und wenn nicht als Trainingsgerät, dann zumindest als Sitzball. Der Ball lässt eine große Übungsvielfalt für ein funktionelles Ganzkörpertraining zu. Erhältlich ist der Gymnastikball in unterschiedlichen Durchmessern, sodass er auf die Körpergröße des Trainierenden abgestimmt werden kann. Bei einer Körpergröße von 155 bis 175 Zentimetern greift man zu einem Durchmesser von 65 Zentimeter. Bist du zwischen 176 bis 185 Zentimeter groß, dann nutze einen Ball mit 75 Zentimeter Durchmesser. Ab einer Körpergröße von 186 Zentimetern sollte der Gymnastikball einen Durchmesser von 85 Zentimeter haben. Mit circa 20 Euro ist der Ball definitiv eine lohnende Investition in dein Training.

Gymnastikband

Ich bin mir fast sicher, dass du schon einmal mit einem Gymnastikband trainiert hast. Das meist 1,5 bis 2,5 Meter lange Latexband ist von verschiedenen Herstellern in mehreren Intensitäten – oder auch Schwierigkeitsgraden – erhältlich, die durch diverse Farben unterschieden werden. Die Widerstandsbänder werden in den 7-Minuten-Workouts vor allem für Zugübungen eingesetzt. Mit ihnen lässt sich die Rückenmuskulatur ausgezeichnet trainieren.

Miniband

Ein kleines Band, allerdings groß in seiner Wirkung. Das etwa 20 Zentimeter lange Miniband, das einen geschlossenen Ring ergibt, ist in unterschiedlichen Intensitätsstufen erhältlich. Angeboten werden sie von mehreren Herstellern. Trotz der sehr großen Übungsvielfalt, die die Minibänder bieten, ist es vermutlich

eines der preiswertesten Trainingsgeräte auf dem Markt. Sie sind bereits für 4 bis 6 Euro je Band zu haben. Das Miniband passt in jede Trainingshose und ist somit auch ideal für das Outdoortraining geeignet. Durch die unterschiedlichen Intensitätsstufen kannst du jede Übung mit dem Miniband an dein aktuelles Trainingsniveau anpassen. Es wird somit jedem Leistungsniveau gerecht.

Kurzhantel

Hanteln sind das Tool fürs Krafttraining. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass eine sehr große Bandbreite an Gewichtsabstufungen erhältlich ist. Für zu Hause und für die in diesem Buch enthaltenen Trainingspläne eignen sich Kurzhantelsets, bei denen sich durch Aufstecken von Gewichtsscheiben zwischen 1,25 und 5 Kilo das Gewicht je nach Übung und Trainingsniveau individuell anpassen lässt. Der Sportfachhandel bietet solche Hanteln relativ günstig an. Aber auch online gibt's jede Menge unterschiedliche Gewichte zu kaufen. Gerade zu Trainingsbeginn kannst du die Hanteln durch im Haushalt vorhandene Gegenstände ersetzen. Ausfallschritte, bei denen du in jeder Hand jeweils eine gefüllte Wasserflasche (mindestens 1 Liter Inhalt) hältst, sind doch schon einmal ein guter Anfang.

Kettlebell

Die Kettlebell, auch als Kugelhantel bezeichnet, besteht aus einer Kugel, die mit einem Griff versehen ist. Je nach Gewicht hat die Kugel einen Durchmesser zwischen 8 und 30 Zentimetern. Das ursprünglich aus Russland stammende Trainingsgerät ist in den letzten Jahren sehr populär geworden, sodass die Kettlebell es bereits in die Warenauslage einiger Supermärkte geschafft hat. Wie bei den Hanteln gibt's auch hier die unterschiedlichsten Gewichte.

Zusätzliche Hilfsmittel

Bei der ein oder anderen Übung wirst du dich zum Training einiger Hilfsmittel bedienen, die in jedem Haushalt vorhanden sind. Zum Abstützen für die Dips greifst du beispielsweise auf einen Stuhl zurück. Damit der Ausfallschritt zu einem gleitenden Ausfallschritt wird, setzt du den hinteren Fuß auf ein Handtuch. Für die Outdoortrainingseinheit sind Parkbänke, niedrige Mauern oder Treppenstufen für die eben genannten Dips und ebenso für den Liegestütz das ideale Trainingsgerät. Auch die Sprungkraft kann an fast jeder stabilen und standsicheren Sitzgelegenheit trainiert werden, wie mit einer stabilen Box oder Kiste. Für Zugübungen kannst du kurzerhand den Küchentisch zum Trainingsgerät umfunktionieren. Du siehst, mit etwas Kreativität werden aus alltäglichen Gegenständen ausgezeichnete Trainingsbegleiter.

Die richtige Übungsausführung

Während der Belastungszeit gilt es, bei den dynamisch ausgeführten Übungen so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Wenn wir gegen die Uhr trainieren, neigen wir jedoch gern dazu, eine saubere Bewegungsausführung zu vernachlässigen. Die Qualität der Übungsausführung steht jedoch über allem. Nur mit einer sauberen und kontrollierten Ausführung kannst du von der vollen Effektivität des Trainings profitieren. Das gilt natürlich auch für statische Übungen, wie beispielsweise den Unterarm- oder Seitstütz.

Ich bin mir sicher, dass du den Biss haben wirst, die Übungsposition für die vorgegebene Belastungszeit zu halten. Aber bitte nur so lange, wie du sie technisch richtig ausführst. Also kein falscher Ehrgeiz, denn weniger ist manchmal mehr. Höre generell während des Trainings auf die Signale deines Körpers. Du wirst definitiv Fortschritte erzielen – gib dir nur etwas Zeit dafür.

Die optimale Trainingsintensität finden

7 Minuten klingen zunächst recht einfach. Ein 7-Minuten-Workout – egal ob mit oder ohne zusätzliche Trainingsgeräte – wird dich allerdings an deine eigene Belastungsgrenze bringen. Damit diese Trainingsform effektiv ist, sollte das Training bei dir auf einer Unbequemlichkeitsskala von eins bis zehn etwa eine acht einnehmen. Geh für 7 Minuten raus aus deiner Komfortzone! Für das Training sind dabei drei Punkte essenziell, damit auch bei 7 Minuten Trainingszeit Fortschritte erzielt werden können:

1. Das Verhältnis von Belastungs- zu Pausenzeit entscheidet maßgeblich über die Intensität eines siebenminütigen Intervalltrainings. Aus diesem Grund sind die Pausenzeiten bei den Einsteigerplänen meist etwas länger als bei den Workouts für Fortgeschrittene und Profis.
2. Die Intensität wird ebenso durch die Auswahl der Übungen bestimmt. So setzt sich beispielsweise ein Einsteigerplan aus Übungen zusammen, die von ihrer Intensität und Ausführung möglichst einfach gehalten sind, damit ein relativ Untrainierter diese 7 Minuten Training auch schafft. Im Laufe der Zeit steigert sich so beispielsweise der Liegestütz mit abgelegten Knien über die klassische Ausführung bis hin zum negativen Liegestütz, bei dem die Füße auf einer Erhöhung platziert sind.
3. Als Drittes wird die Trainingsintensität durch die Wahl der Gewichte oder des jeweiligen Trainingsgeräts beeinflusst – das hast du selbst in der Hand. Im Gegensatz zu den Körpergewichtsübungen kannst du bei Übungen mit den genannten Geräten die Intensität jederzeit variieren, indem du ein stärkeres oder schwächeres Gymnastik- beziehungsweise Miniband einsetzt oder beim Training mit der Kurzhantel oder Kettlebell ein leichteres oder schwereres Gewicht nutzt. Es ist keine Schande, zu Beginn mit den schwächsten Gummibändern zu starten oder auf eine 2-Kilo-Kurzhantel oder -Kettlebell zurückzugreifen. In allen Fällen gilt: Taste dich langsam an eine höhere Intensität heran. Die oberste Maxime dabei lautet: Achte auf eine technisch saubere Bewegungsausführung.

Andere Trainingsformen nicht vernachlässigen

Das 7-Minuten-Intervalltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraft und Ausdauer, mit der du mit einem geringen Zeitaufwand viel erreichen wirst. Altbewährte Trainingsmethoden wie das klassische Krafttraining oder längere Ausdauereinheiten verlieren jedoch nicht ihre Daseinsberechtigung. Nimm dir dazu je nach Trainingsziel hin und wieder mal Zeit für eine längere Trainingseinheit. Je abwechslungsreicher du trainierst, umso besser.

Die 50 Workouts in diesem Buch sind übrigens auch für eine längere Trainingseinheit geeignet. Wähle dazu ein Workout aus und hänge beispielweise noch mehrere Trainingssätze an, wenn es deine Zeit erlaubt. Bedenke aber: Je mehr Sätze du in das Workout einbaust und somit deine 7 Minuten überschreitest, desto länger sollten auch die Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungen sein.

Vor den 7 Minuten aufwärmen

Wie du bereits weißt, handelt es sich bei dem 7-Minuten-Workout um ein hochintensives Training. Je intensiver das Training, umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung. Kein Rennfahrer käme auf die Idee, ohne ein Warm-up mit seinem Auto an den Start zu gehen. Damit auch du im eigentlichen Training alles aus dir herausholen kannst, und das vor allem verletzungsfrei, ist es unerlässlich, deinen Körper auf die Trainingsbelastung einzustellen. Bringe aus diesem Grund deine Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder vor dem Training zunächst auf Betriebstemperatur. Das sind nur wenige Minuten, in denen du deinen Körper auf das Training einstimmst. Wenn du einen Crosstrainer, ein Ergometer oder ein Laufband zu Hause hast – prima! Nimm dir 5 Minuten Zeit fürs Warm-up. Am einfachsten ist es ohne Geräte. Dafür bieten sich Trippeln oder simple Cardioübungen wie der Hampelmann an.

Kombinieren erlaubt

Damit du dir darüber keine Gedanken machen musst, kannst du aber auch das vorgegebene Warm-up mit den nachfolgend fünf ausgewählten Übungen durchführen. Jede Übung wird etwa 30 Sekunden absolviert. Wenn das Zeitbudget es zulässt, kannst du diese Mobilisationsübungen auch zusätzlich vor deiner kleinen Ausdauereinheit auf einem Kardiogerät ausführen. Auf diese Weise hast du die Möglichkeit, deine 7 Minuten noch etwas zu erweitern.

Wenn du gern joggen gehst, aber trotzdem noch Übungen zur Kräftigung ausführen willst, dann kombiniere doch die Workouts mit deiner Joggingrunde. Sehr viele Workouts sind nämlich im Freien möglich, da du keinerlei zusätzliches Equipment benötigst. Ein paar Minuten einlaufen, dann das 7-Minuten-Workout durchführen und weiter geht es mit der Joggingrunde.

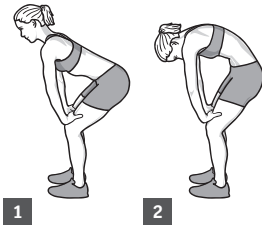
5 einfache Mobilisationsübungen



Armkreisen

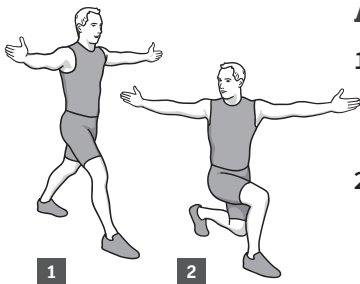
Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen von vorn nach hinten kreisen.

Wirbelsäulenmobilisation



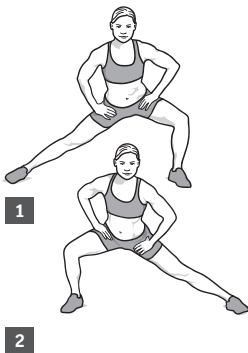
1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Die Knie leicht beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Die Hände auf die Oberschenkel aufsetzen. Den Rücken strecken und den Blick nach vorn richten.
2. Nun die komplette Wirbelsäule beugen, indem du den Rücken rundest. Das Kinn dabei in Richtung Brustbein ziehen. Beziehe auch das Becken in die Bewegung mit ein, indem du es nach hinten kippst. Die Beugung und Streckung der Wirbelsäule im Wechsel ausführen.

Ausfallschritt mit Rumpfrotation



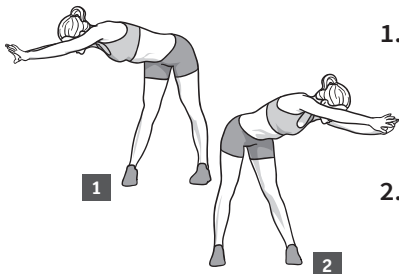
1. Einen Ausfallschritt einnehmen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Die Arme zur Seite strecken, sodass sie sich in der Waagerechten befinden. Die Daumen zeigen dabei nach oben. Richte den Blick nach vorn
2. Das hintere Knie beugen und in Richtung Boden führen. Gleichzeitig eine Rotation des Oberkörpers zur Seite des vorderen Beines ausführen. Der Blick wandert mit der Drehung mit. Im Wechsel einen Ausfallschritt mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorn ausführen.

Dynamischer Wechsel im breiten Grätschstand



1. Einen breiten Grätschstand einnehmen. Die Füße sind parallel. Leg die Hände an die Hüften. Ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt.
2. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position jeweils für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

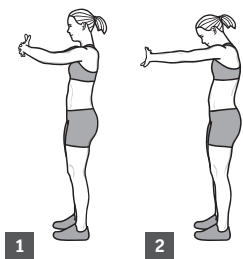
Oberkörperkreisen



1. Einen mehr als schulterbreiten Stand einnehmen. Die Füße sind parallel. Beide Arme über Kopf strecken. Nun mit dem Oberkörper über die Seite nach vorn unten zur anderen Seite und wieder zurück nach oben große Kreisbewegungen beschreiben.
2. Wechsle nach einer Umdrehung jeweils die Richtung.

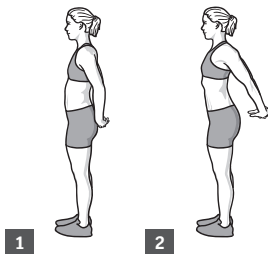
Nach den 7 Minuten dehnen

Jetzt kommt die Kür. Du hast das 7-Minuten-Workout erfolgreich abgeschlossen, die Schweißperlen stehen dir auf der Stirn und du kannst stolz auf dich sein, es geschafft zu haben. Um das Training abzurunden, biete ich dir an, es mit sechs Dehnübungen ausklingen zu lassen. Mit dem Dehnen leitest du den wichtigen Prozess der Regeneration ein. Nebenbei geben sie deinem vegetativen Nervensystem die Möglichkeit, sich allmählich wieder zu beruhigen – Herzschlag und Atmung normalisieren sich wieder, der Blutdruck sinkt. Ganz nebenbei kannst du mit dem Dehnen Verspannungen lösen und zusätzlich deine Beweglichkeit verbessern. Genügend Gründe also, deine 7 Minuten mit dem abschließenden Dehnen zu ergänzen. Wenn die Zeit mal wirklich nicht ausreicht, musst du kein schlechtes Gewissen haben, das Training ohne Dehnen beendet zu haben. Die Fortschritte in Kraft und Ausdauer erzielst du schließlich mit den Übungen des eigentlichen Workouts. Also ab unter die Dusche und bereits auf das nächste Training freuen.



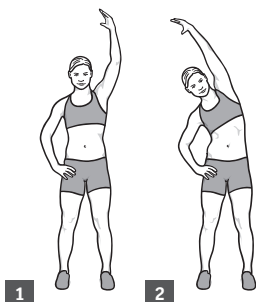
Schulter-Rücken-Dehnung

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände ineinander verschränken und die Arme nach vorn strecken.
2. Die Handflächen nach vorn drehen und das Kinn in Richtung Brustbein ziehen. Die Hände weit nach vorn schieben, sodass du einen leichten Zug im hinteren Schulter- und oberen Rückenbereich spürst. Halte die Position für 30 Sekunden.



Brustdehnung

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Handrücken zeigen dabei nach unten. Richte den Blick nach vorn.
2. Die Schultern nach hinten unten ziehen. Das Brustbein gleichzeitig nach vorn oben anheben, sodass du einen leichten Zug in der Brustmuskulatur sowie dem vorderen Schulterbereich spürst. Halte die Position für 30 Sekunden.



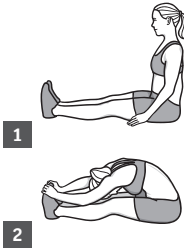
Seitliche Rumpfdehnung im Stand

1. Einen aufrechten, schulterbreiten Stand einnehmen. Einen Arm über den Kopf nach oben strecken. Stütze die freie Hand seitlich an der Hüfte ab.
2. Mit dem nach oben gestreckten Arm zur gegenüberliegenden Seite neigen. Jetzt ist eine Dehnung des seitlichen Rumpfes zu spüren. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.



Oberschenkel-Hüftbeuger-Dehnung

1. Einen großen Ausfallschritt nach vorn ausführen. Das hintere Knie auf dem Boden absetzen. Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Das Becken so weit nach vorn schieben, bis du eine Dehnung im Hüftbeuger sowie auf der Oberschenkelvorderseite des hinteren Beins wahrnimmst. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.



Sitzende Vorbeuge

1. Einen aufrechten Sitz mit nach vorn gestreckten Beinen einnehmen.
2. Den Oberkörper nach vorn neigen und die Fußspitzen umgreifen. Den Kopf dabei ganz entspannt hängen lassen. Halte die Position für 30 Sekunden.

Tipp: Sollte die Dehnung zu intensiv sein oder es dir nicht gelingen, die Fußspitzen zu umgreifen, kannst du ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Dazu das Handtuch um die Füße legen und mit den Händen jeweils ein Ende greifen.



Diagonale Dehnung

Eine Rückenlage einnehmen und einen Fuß so aufstellen, dass sich das Knie etwa im rechten Winkel befindet. Auf der gleichen Seite den Arm zur Seite strecken. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Nun mit der anderen Hand an die Knieaußenseite des aufgestellten Beins fassen und das Bein auf die gegenüberliegende Seite ziehen, wenn möglich, das Knie ablegen. Den Blick zum ausgestreckten Arm richten. Halte die Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

Die Workouts
