



## Täglich **NUR 10 MINUTEN** Training zum Abnehmen!

In den ersten schönen Frühlingstagen beobachtet man immer mehr Menschen, die einer sportlichen Aktivität nachgehen. Nicht nur das schöne Wetter treibt diese vor ihre Wohnungstüren, sondern auch der Wunsch nach einer schönen Sommerfigur.

Wir stellen dir **3 Übungen** vor, mit denen du deine Sommerfigur erreichen kannst. Ein konsequenter und täglicher Zeitaufwand von **10 Minuten** kann sich positiv auf dein Wohlbefinden und deine angestrebte **Traumfigur** auswirken.

## Aufwärmen

**Bei jeder Trainingseinheit sollte das Aufwärmen an erster Stelle stehen.**

Das Aufwärmen gilt meistens als unbeliebteste Aktivität, hat aber für den Trainingseffekt eine wichtige Rolle. Es dient der Herz-Kreislauf-Aktivierung und bereitet deinen Körper auf das nachfolgende Workout vor, durch das er in der Lage ist, eine höhere Leistung abzurufen. Das Aufwärmen beugt zudem muskuläre Verletzungen, wie z. B. Zerrungen vor. Ob ihr euch auf einem Spinning-Rad aufwärmt oder einfach nur Hampelmänner macht, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass es euch Spaß macht und euer Herz-Kreislauf-System etwas gefordert wird.

### Kniebeugen

Hierbei sollten die Füße etwas breiter als Schulterbreit aufgestellt werden. Nun wird das Gesäß nach hinten unten gesenkt, so als möchte man sich auf einen imaginären Stuhl setzen. Wichtig dabei ist, dass der Rücken bei der gesamten Ausführung gerade bleibt. Dies erreicht man über eine angepasste Beckenkipfung. Des Weiteren sollten die Fersen durchgängig Kontakt zum Boden haben und sich während der Kniebeuge nicht vom Boden lösen.

Modifikation: Bei der Abwärtsbewegung werden die Arme gestreckt zur Decke angehoben. Diese Übung sollte 10 x durchgeführt werden. [Trainiert werden die Oberschenkel, das Gesäß und der Rücken.](#)

### Bizeps Curls

Nehme jeweils eine Wasserflasche in jede Hand, führe die Ellenbogen an deinen Oberkörper und lasse die Ellenbogen die gesamte Übung lang an deinem Oberkörper fixiert. Die Unterarme werden parallel zum Boden gehalten (90 Grad im Ellenbogengelenk), wobei die Handflächen mit den Wasserflaschen zur Decke schauen. Nun werden die Hände bis zu den Schultern gehoben und wieder langsam

in die Startposition zurückgeführt.

[Die Bizeps Curls werden 10 x wiederholt. Trainieren werden die Oberarme.](#)

### Schere

Lege dich mit dem Rücken mittig auf die Trainingsmatte und strecke die Beine aus. Winkle deine Ellenbogen an und positioniere deine Hände rechts und links seitlich am Hinterkopf. Hebe nun deine Beine leicht vom Boden ab. Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe auch deine Schulterblätter vom Boden ab. Führe deinen Oberkörper nun nach oben und drehe deinen Rumpf währenddessen ein, indem du dein linkes Knie anwinkelst und den rechten Ellenbogen dorthin führst. Halte kurz inne, senke dann deinen Oberkörper wieder ab und strecke dein Bein wieder aus. Wiederhole den Bewegungsablauf anschließend mit deiner linken Oberkörperseite und deinem rechten Bein.

[Jede Seite wiederholt diesen Vorgang 10 x. Trainiert werden Bauch und Hüftbeuger.](#)

**Viel Spaß bei eurem 10-minütigen Workout und einem wunderschönen Sommer :)**