

# 30 MIN FULL BODY HOME WORKOUT CHALLENGE

## SCHAFFST DU DAS TRAINING ODER SCHAFFT ES DICH?

ALLES WAS DU BRAUCHST IST EIN HANDTUCH UND EINE ISOMATTE. NICHT ZUR HAND? DANN SNELL IN DEINEN SELGROS-MARKT!

**Belastungs- und Pausenzeit:** Du führst die Übungen nacheinander für **jeweils 30 Sekunden** durch. Zwischen den Übungen machst Du keine Pause, nach drei Durchgängen hast Du 1 Minute Pause. Wer eine zusätzliche Herausforderung braucht, kann in den Pausen locker auf der Stelle laufen oder Jumping Jacks (deutsch = „Hampelmänner“) durchführen! Lies Dir die Übungen vorher einmal durch, bevor Du mit dem Workout anfängst. Schnapp Dir etwas zu trinken, eine Isomatte und ein Handtuch. **Viel Spaß!**

(Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten)

### AUFWÄRMEN!

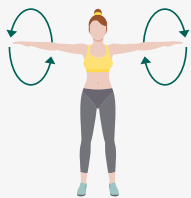
Um Verletzungen zu vermeiden



Jumping Jacks/Hampelmänner  
30 SEK.



Lockeres Dehnen  
Abwechselnd im Stand mit den Fingern die Zehen berühren, dabei mit den Beinen locker nach links oder rechts beugen.  
30 SEK.



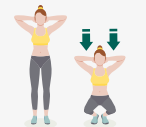
Rotieren  
Locker im Stand die Arme kreisen lassen, dabei nach vorne und nach hinten abwechselnd kreisen.  
30 SEK.

Danach kurz auslockern für 10–20 Sekunden.

### LOS GEHT'S!



Liegestütze  
Dabei die Ellenbogen nah am Oberkörper halten. Wer keine Liegestützen schafft, kann die Knie dabei auf dem Boden ablegen.  
30 SEK.



30 SEK.

**3-2-1-Kniebeugen**  
In 3-2-1-Schritten runter in die Hocke gehen und explosiv aus den Versen hochdrücken. Dabei ausatmen.

**Side To Side Push Ups**  
Liegestützen, dabei abwechselnd mit den Armen nach links und rechts unten in die Liegestützposition gehen und hochdrücken. Auch dabei können die Knie zur Hilfe abgelegt werden.



30 SEK.

**Deepwalks**  
In Kniebeugeposition gehen und abwechselnd schrittweise nach vorne und wieder zurücklaufen, dabei nie ganz nach oben gehen.

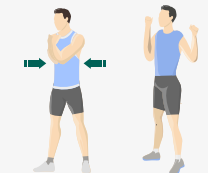


30 SEK.

**Wadensprünge**  
Auf die Zehenspitzen stellen und aus den Waden nach oben drücken. Du kannst auch dabei leicht springen, solange Du Dich aus den Waden herausdrückst.



30 SEK.



30 SEK.

**Pack Crushers**  
Im Stand die Ellenbogen fest zusammendrücken. Unterarme zum Oberkörper ziehen, sodass die Fäuste unter dem Kinn sind. Arme aus dieser Position im 90-Grad-Winkel vom Körper weg strecken und langsam wieder zurück gehen. Dabei die Ellenbogen fest aneinander pressen.



30 SEK.

#### Schulterpresse

Im Stand die Handflächen auf Brusthöhe zusammendrücken, sodass die Ellenbogen gebeugt und die Arme im rechten Winkel sind. Aus dieser Position die zusammengespreizten Hände nach oben bis über den Kopf drücken und wieder nach unten.

#### Biceps Curls

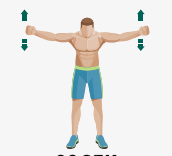
Auf den Boden legen und die Beine anwinkeln, das Handtuch unter die Versen einspannen und mit den Armen das Handtuch aus dieser Position zum Körper ziehen. Dabei die Ellenbogen auf dem Boden und eng am Körper lassen und die Arme fast ganz durchstrecken. Mit den Beinen versuchen entgegen gesetzt zu pressen.



30 SEK.

#### Flügelschläge

Mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper auf der Matte stehen, dabei die Arme seitlich so weit wie möglich ausstrecken und so schnell wie möglich im kleinen Bewegungsradius nach oben und unten schlagen. Trainiert die Schultern!



30 SEK.

#### Biceps/Trizeps Curls

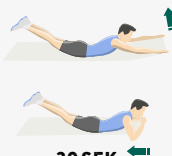
In der Hocke beide Ellenbogen auf dem Oberschenkel ablegen, die eine Hand in die andere legen wie beim Handgruß, und mit der einen Hand die andere so stark wie möglich runterdrücken, während ihr mit dem anderen Arm versucht, so stark wie möglich hochzudrücken. Trainiert Bizeps und Trizeps gleichzeitig!



30 SEK.

#### Latzug

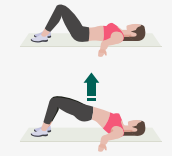
Auf den Bauch legen und ausstrecken, das Handtuch mit beiden Händen festhalten und über dem Kopf versuchen, auseinander zu ziehen. Dabei die Arme und Beine ausstrecken. Dann zieht ihr das festgespannte Handtuch runter zur Brust und geht wieder hoch, der Oberkörper muss leicht oben bleiben. Trainiert den Rücken!



30 SEK.

#### Trizepspresse

Umdrehen! Auf den Rücken in Liegeposition gehen aber die Beine anwinkeln, dass die Füße auf dem Boden stehen. Dabei den Popo hochdrücken und mit den Armen abstützen. Aus dieser Position aus den Armen den Oberkörper hochdrücken und wieder runtergehen. Die Handflächen zeigen dabei nach außen!



30 SEK.

### 4 MINUTEN-BAUCH-WORKOUT



30 SEK.

#### Hüftheber

Oberkörper auf der Matte festhalten, mit den Händen an der Matte festhalten und die Hüfte nach oben heben, die Beine nach ganz oben ausstrecken. Langsam mit den Beinen wieder runtergehen und nach unten ausstrecken und wieder hochgehen! Dabei versuchen, die Hüfte so lange wie möglich oben zu lassen.



30 SEK.

#### Starfish

Auf den Rücken legen und Arme und Beine zu allen Seiten ausstrecken. Dabei Oberkörper oben halten und die Arme nach oben ausstrecken. Die Beine auch leicht über dem Boden anheben und abwechselnd mit der rechten Hand den linken Zeh berühren und andersherum.



30 SEK.

#### Flatterkicks

Oberkörper auf dem Boden lassen, mit den Beinen abwechselnd hochtreten, dabei die Beine oben lassen. Alternativ kannst du auch radeln.



30 SEK.

#### Plank Crunches

Aus der Plank-Position mit dem Popo nach oben und unten gehen, dabei Bauch und Popo anspannen. Die Ellenbogen bleiben auf dem Boden.



30 SEK.

#### Plank Jumps

Aus der gleichen Position mit den Beinen gleichzeitig nach links und rechts hüpfen. Der Oberkörper bleibt stabil.



30 SEK.

#### Plank

Plank halten.



30 SEK.

#### Sit Ups

Die Beine bleiben in der Luft, mit dem Oberkörper nach vorne einrollen und mit den Händen die Schienbeine berühren und wieder zurück.



30 SEK.

#### Starfish hold

Starfish-Position mit ausgestreckten Armen und Beinen halten.

**GESCHAFFT!** Wenn Du es bis hierhin geschafft hast, herzlichen Glückwunsch! Du bist wirklich fit!