

Das ist rekordverdächtig: ab jetzt reichen 5 Minuten für ein intensives Figur-Workout. Das Geheimnis: geniale Moves, die auf einen Schlag vier Muskelgruppen formen!

Für ein tägliches Workout mit zig Exercises fehlt Ihnen die Zeit. Verständlich. Was aber wäre, wenn schon zwei Übungen und gerade mal 5 Minuten ausreichen würden, um ein Intensiv-Programm zu absolvieren? „Dank 14 Übungen, die je vier oder mehr Muskelgruppen auf einmal aktivieren funktioniert's“, versichert Personal Trainer Uwe Conell. Da der Körper aus acht Muskelgruppen (siehe Karten) besteht, können also schon zwei Übungen für ein komplettes Bodyforming ausreichen, rechnet der Trainingsexperte vor. „Darüberhinaus lassen sich Schwerpunkte setzen, indem zwei Übungen so ausgewählt werden, dass sie ein bestimmtes Figurziel ins Visier nehmen, z.B. den Bauch, Fatburning oder die perfekte Haltung“. Wichtig sei, den Muskeln die hochkonzentrierte Powerdosis täglich zu verabreichen. Exklusiv für Shape hat Connell deshalb 7 Mini-Workouts entwickelt, eins für jeden Tag, jedes mit speziellem Bodyforming-Effekt - was in der Summe ein perfekt abgerundetes Ganzkörperworkout ergibt. „Möchten Sie ein Trainingsziel besonders forcieren, können Sie diesem bis zu 3 Tagen widmen, dafür auf andere Übungen verzichten“. Nach drei Wochen wird Ihre Figur wesentlich straffer und definierter wirken. Einziger Nachteil des Minimalisten-Workouts: Ausreden gelten nicht, denn 5 Minuten pro Tag sind schließlich immer drin.

Zutaten Sie benötigen zwei Hanteln (je 1-2 Kilo) und einen Gymnastikball. Als Ersatz können zwei 0,5 l Wasserflaschen und ein Sofa-Kissen dienen.

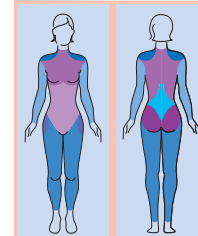
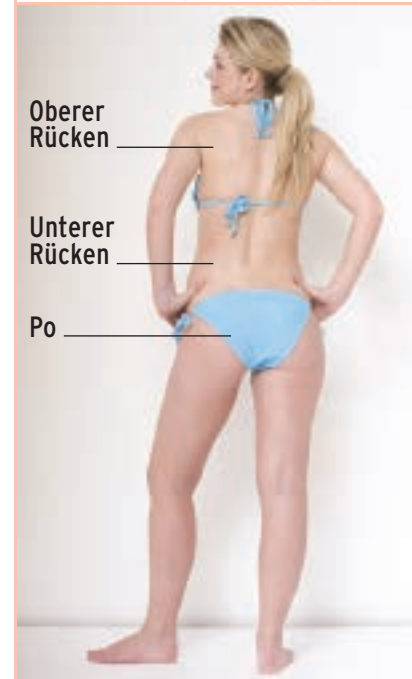
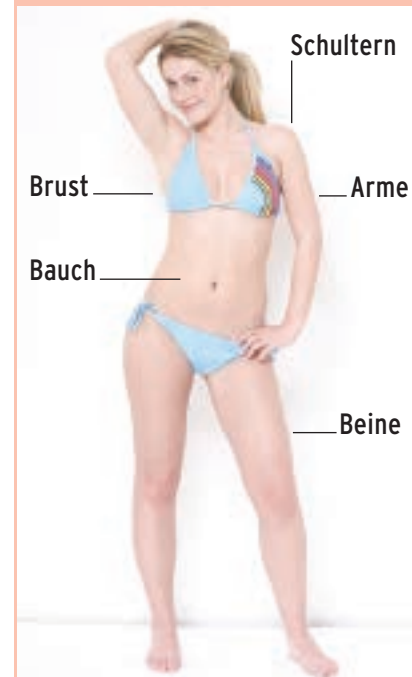
Jede Übung ein Volltreffer

TAG 1 KNACKIGE BEINE & STRAFFE ARME

Bei diesen Exercises müssen nicht nur Ihre Muskeln Teamwork leisten. Auch der Kopf ist gefordert, denn das gleichzeitige Beugen und Strecken von Armen und Beinen pusht Konzentration und Koordination.



Hürdenlauf
Gerade stehen. In jeder Hand eine Hantel. Unterarme anwinkeln. Finger zeigen zueinander. Linkes Bein jetzt angewinkelt seitlich anheben, als würden Sie eine Hürde nehmen (A). Bein nach vorn führen und einen großen Ausfallschritt nach vorn setzen. Linkes Bein beugen, gleichzeitig beide Arme nach oben führen, nicht strecken (B). 8 x, dann Seite wechseln.



Acht Muskel-Teams
Die Illustration zeigt bei jeder Übung auf einen Blick, welche der 8 Muskelgruppen Sie gerade aktivieren. Pro Move sind es mindestens 4, manchmal sogar mehr.

Wechselspiel

Einen Schritt entfernt vor einen Stuhl stellen. Rechtes Bein nach hinten anheben. Fußspitze auf der Stuhlfläche aufsetzen. Linkes Standbein leicht beugen. Arme seitlich angewinkelt in der Luft halten. Hanteln sind auf Schulterhöhe (A). Linkes Bein jetzt tief beugen, gleichzeitig beide Arme nach oben strecken und Oberkörper leicht vorlehnen (B). Position kurz halten, mit Standbein wieder hochdrücken. 8 x, Seite wechseln.



TAG 2 BALANCE MIT TIEFENWIRKUNG

Werden Übungen auf einem Bein ausgeführt, gerät der Körper in Alarmbereitschaft und mobilisiert alle Kräfte, um Sie im Gleichgewicht zu halten. Davon profitiert vor allem die Tiefenmuskulatur, die sich bewusst gar nicht trainieren lässt.



Super-Woman

Hantel in jede Hand nehmen. Linkes Bein gebeugt nach hinten heben, Oberkörper vorneigen. Arme seitlich anwinkeln, Unterarme sind parallel zum Boden. (A). Arme gerade vorn strecken (B). Zurück zu A. 8 x je Seite.



Bodypendel

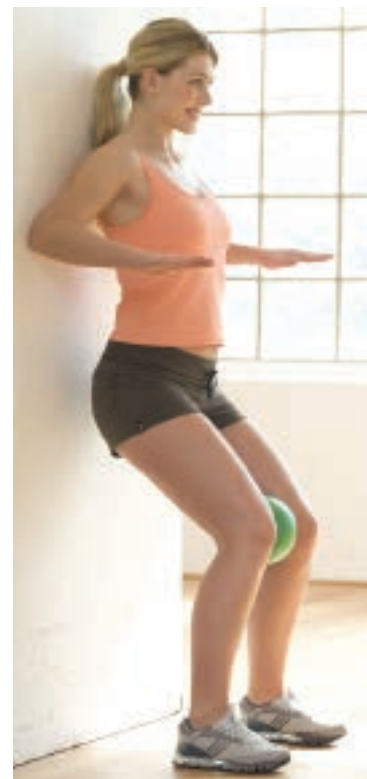
Gerade stehen. Rechtes Bein nach vorn anheben. Hände übereinander auf Oberschenkel auflegen und nach unten drücken. Mit Bein dagegenhalten. Bauchspannung spüren. Bis 10 zählen, halten (A). Spannung lösen. Rechtes Bein ohne abzusetzen angewinkelt nach hinten führen. Oberkörper leicht vorneigen. Arme nach unten strecken, Handflächen aufstellen (B). Zurück zu A. 8 x je Seite

TAG 3 PERFEKTE HALTUNG

Top für Vielsitzer! Die zwei Exercises stärken den Rücken, richten hängende Schultern auf, sorgen so für eine selbstbewusste Haltung.

Wandstand

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. Mit den Füßen einen kleinen Schritt vorwärtswandern. Beine beugen. Einen Ball zwischen die Knie klemmen. Arme zur Seite heben, Oberarme an der Wand abstützen. Ellbogen fest in die Wand drücken, so dass sich Oberkörper und Po von der Wand lösen. 3 Sek. halten. Spannung lösen. 5 x wiederholen.



Spiderman

In die Liegestützposition kommen. Die Hände schulterbreit aufstellen. Füße im gleichen Abstand aufstellen. Arme leicht beugen. Der Blick geht nach unten. Der Körper bildet eine stabile Linie (A). Jetzt den linken Fuß vom Boden lösen. Das Bein seitlich anwinkeln und das Knie über die Seite bis auf Höhe der Taille nach vorn ziehen. Der Oberkörper bleibt stabil nach unten ausgerichtet (B). Zurück zu A. Seite wechseln. 5 x.



TAG 4 TOLLE KÖRPERSPANNUNG

Dieses Übungs-Duo schlägt jeden Rekord. Nicht nur vier, sondern sechs Muskelgruppen sind bei jedem Move in Action. Das Geheimnis: sie müssen mit aller Kraft gegen das eigene Körpergewicht arbeiten.

Unterarmstütz In den Vierfüßerstand kommen. Unterarme vorne aufstützen. Hände lockeren Fäusten ballen. Füße nach hinten setzen. Körper ruht nur auf Unterarmen und Fußspitzen. Spannung halten (A). Jetzt rechten Arm nach vorn ausstrecken. Handfläche öffnen, Daumen zeigt nach oben (B). Kurz halten, Arm absetzen. Seite wechseln. 8 x



Schwimmer

Bauchlage, Ball in die rechte Hand nehmen. Arme und Beine vom Boden lösen. Beide Arme sind angewinkelt, die Oberarme auf Schulterhöhe (A). Arme nach vorn strecken. Ball von rechts nach links übergeben. Arme wieder anwinkeln (B). 8 Ballwechsel ausführen.



TAG 5 STRAFF VON KOPF BIS FUSS

Bei diesem Doppel werden Ober- und Unterkörper dank einer Kombi aus Dynamik und Druck gleichzeitig gekräftigt. D.h sie führen eine Bewegung aus und pressen dabei zusätzlich den Ball fest zusammen.



Nussknacker Rückenlage. Beine angewinkelt aufstellen. Ball zwischen die Knie klemmen. Arme anwinkeln. Hände vor der Brust falten (A). Fußspitzen heben. Fersen in den Boden pressen. Po hochdrücken. Ball mit Knien fest fixieren. Hände über den Kopf heben (B). Kurz halten. Zurück zu A. 10 x



Step & Press

Gegrätscht stehen. Beine beugen. Ball vor der Brust mit Händen zusammendrücken, Finger zeigen nach oben (A). Ausfallschritt nach rechts setzen. Rechtes Bein beugen. Linkes Bein ist gestreckt (B). Zurück zu A. Seite wechseln. 10 x

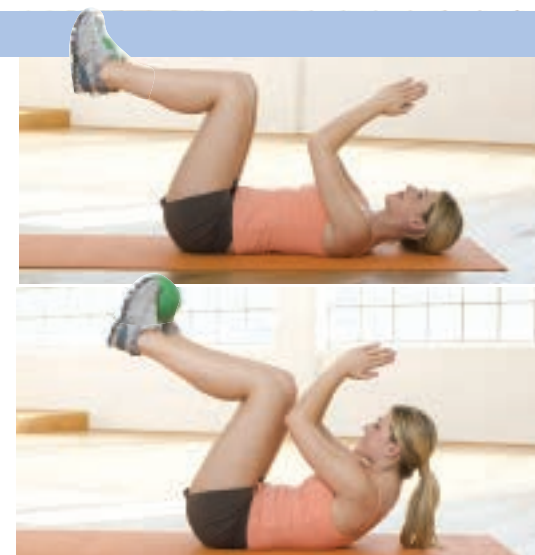
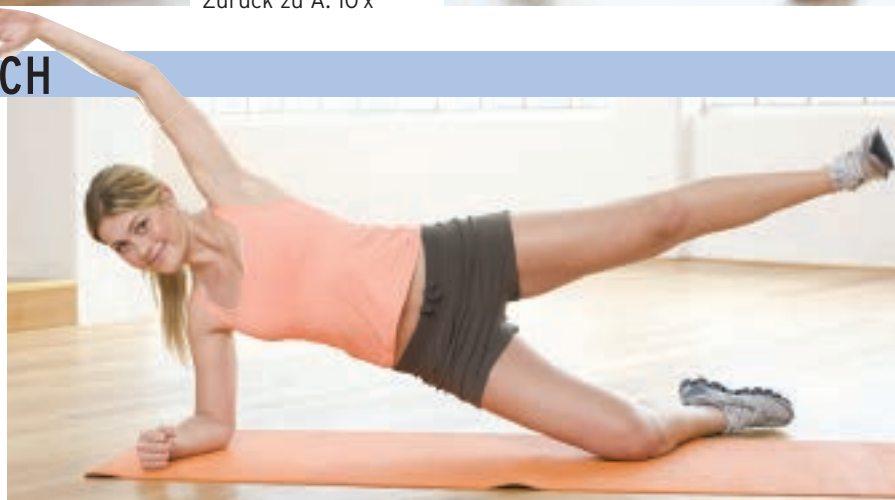
1/2 hoch
91 x 247 mm

TAG 6 BEST OF BAUCH

Bei diesen Übungen trainieren Sie den Bauch nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit einer Vielzahl von Muskeln. Vorteil: Sie müssen sich nicht darauf konzentrieren, ihn anzuspannen, er arbeitet automatisch.

Taillencrunch

Auf die rechte Körperseite legen. Ellbogen aufstützen. Der Unterarm zeigt nach vorn. Unteres Bein nach hinten anwinkeln. Hüfte vom Boden hochdrücken. Linkes Bein gestreckt anheben. Linken Arm über den Kopf heben. Das Gewicht ruht auf rechtem Unterarm und rechtem Unterschenkel (A). Linken Arm und linkes Bein anwinkeln. Knie und Ellbogen über der Taille zusammenziehen (B). Zurück zu A. 8 x je Seite

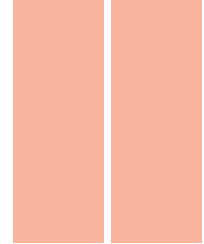


Bauchroller Rückenlage. Beine angewinkelt heben. Ball zwischen Füßen fixieren. Arme zu 90 Grad beugen. Handflächen aneinanderlegen, über dem Gesicht halten (A). Oberkörper aufrollen, Knie zum Körper ziehen, bis Ellbogen Oberschenkel berühren (B). Zurück zu A. 8 x

PRODUKTION XXXXXXXXXX FOTOS XXXXXXXXXX

TAG 7 FATBURNING PUR

Die Zwei garantieren einen hohen Energieverbrauch, geben dem Stoffwechsel einen Kick. Deshalb gleich morgens zügig, aber kontrolliert ausführen



Fechterschritt

In Schrittstellung stehen. Links vor rechts. Beine etwas beugen. Eine Hantel in jede Hand nehmen. Arme angewinkelt zur Seite heben, Unterarme zeigen nach vorn (A). Mit rechts großen Schritt nach vorn setzen, Bein beugen. Dabei Arme vorstrecken (A). Zurück zu A, 12 x je Seite.



Kraftknicks Aufrecht stehen, eine Hantel in jeder Hand, Unterarme nach vorn anwinkeln, Hantel senkrecht halten. Linkes Knie bis auf Hüfthöhe nach vorn anheben (A). Linkes Bein nach hinten führen, Fußspitze aufsetzen. Rechtes Bein beugen. Dabei Arme kraftvoll nach hinten strecken. Oberkörper leicht vorneigen (B). Zurück zu A. 12 x je Seite.

TRAININGSPLAN



EXPERTE

Uwe Conell, 36, ist Personal Trainer und Autor mehrerer Fitness-Ratgeber. Sein neuestes heißt „1 Übung - 4 Muskelgruppen“, GU, 5,90 €. www.uweconell.com

PRODUKTION XXXXXXXX FOTOS XXXXXXXX