



# Zuhause auspowern

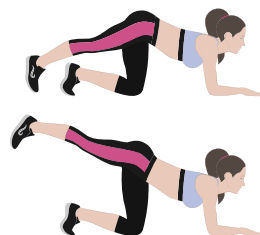
Sie hatten nie Zeit oder Motivation für regelmäßige Workouts? Dann ist jetzt genau der richtige Moment, um in dieser Hinsicht aktiv zu werden! Ein 10-Minuten-Workout dauert nicht lange, man benötigt dafür keine besonderen Geräte und tut dabei sowohl dem Körper als auch dem Geist etwas Gutes. Ideal, um einen sportlichen Ausgleich in den Alltag zuhause zu integrieren oder einfach einen freien Kopf zu bekommen.

## SO GEHT'S:

- Jede Übung für 40 Sekunden intensiv wiederholen, danach immer 20 Sekunden lang Pause machen.
- Die Runde (bestehend aus fünf Übungen) anschließend einmal (oder auch öfter) wiederholen.

### 1. BURPEES

Im Liegestütz starten. Die Füße in einer schnellen Bewegung direkt hinter den Händen platzieren und mit gestreckten Händen nach oben springen. Danach wieder in der Hocke landen und die Füße in die Liegestütz-Position bringen.

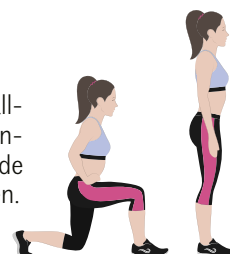


### 2. LEG LIFTS

Im Liegestütz oder auf allen Vieren starten. Körpermitte anspannen und die Beine abwechselnd so weit wie möglich gestreckt anheben.

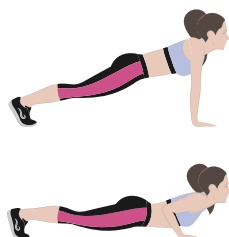
### 3. AUSFALLSCHRITTE

Stehend starten. Abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten und anschließend mit dem linken Bein machen. Beide Beine sollten dabei einen rechten Winkel bilden.



### 4. LIEGESTÜTZ

Hände direkt unter den Schultern positionieren und Körpermitte anspannen. Dann die Brust mit angewinkelten Armen nach unten senken und wieder nach oben drücken.



### 5. KNIEBEUGEN

Füße hüftbreit auseinander platzieren, die Zehen zeigen nach vorne. Etwa bis zu einem rechten Winkel in die Hocke gehen und wieder nach oben drücken.

