

## 28 Tage 10 Minuten pro Tag



BEWUSST-VEGAN-FROH.DE

i

**Mit diesen 8 einfachen Übungen kannst du deinen Körper in nur 4 Wochen sichtlich verändern.**

### 1) Unterarmstütze



Die Unterarmstütze ist die grundlegendste Übung, die man regelmäßig machen sollte und die dabei hilft die Mitte zu stärken und zur generellen Stärke und Stabilität des Körpers beiträgt. Wie oben solltest du dich auf deine Unterarme und deine Füße stützen und deinen Rücken gerade halten. Halte die Übung jeweils 10 Sekunden bis hin zu einer Minute, über die vier Monate hinweg steigend.

## 2) Liegestütze



Bei diesem Fitness-Klassiker werden alle wichtigen Muskeln des Oberkörpers beansprucht – Arme, Schultern, Nacken und Rücken. Der Bauch muss aber auch mitarbeiten, sonst hängt man im Hohlkreuz. Eine gute Übung, um die Haltung zu verbessern.

### 3) Bird-Dog



Eine typische Yoga-Übung, die man ebenfalls ohne Hilfsmittel ausführen kann. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ein Bein wird vom Boden weggetreckt und der diagonal gegenüberliegenden Arm wird nach vorne ausgestreckt. Arm und Bein befinden sich nun waagrecht zum Boden. Anschließend wird der Ellbogen des angehobenen Armes und das Knie des angehobenen Beines aufeinander zu bewegt. Dabei wird tief eingeatmet. Nun geht man wieder in die Ausgangsposition zurück.

#### 4) Kniebeugen



Genau wie Liegestützen für den Oberkörper, sind Kniebeugen essentiell für den Unterkörper. Du wirst nicht glauben, wie anstrengend Kniebeugen sind und wie sehr sie deinen Körper verändern.

## 5) Crunches



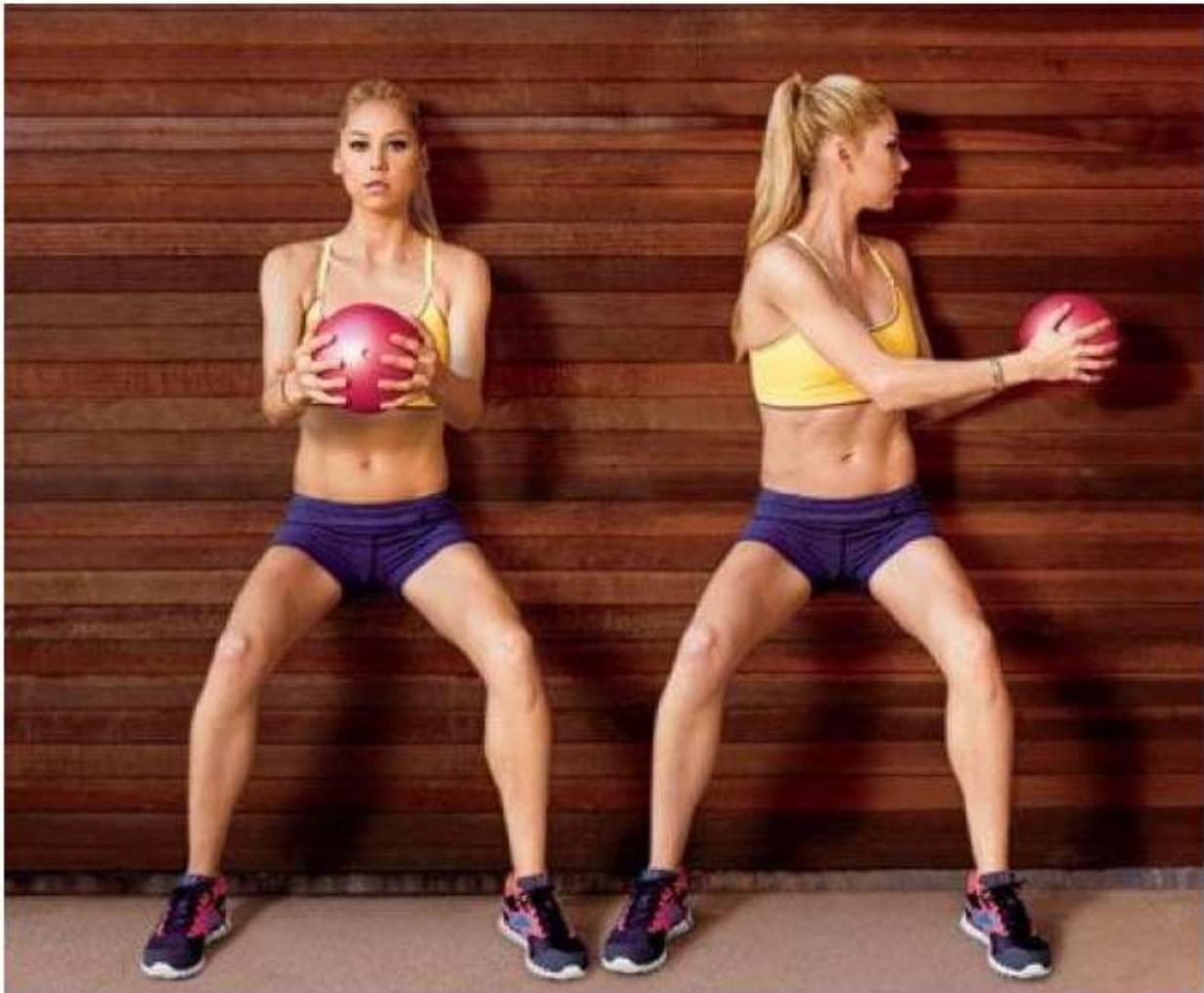
Lege dich auf den Rücken und berühre mit der linken Hand dein linkes Knie. Danach genau anders herum. Du wirst schnell merken, dass deine Bauchmuskeln zu brennen anfangen.

## 6) Down-Dog Ab Crunch



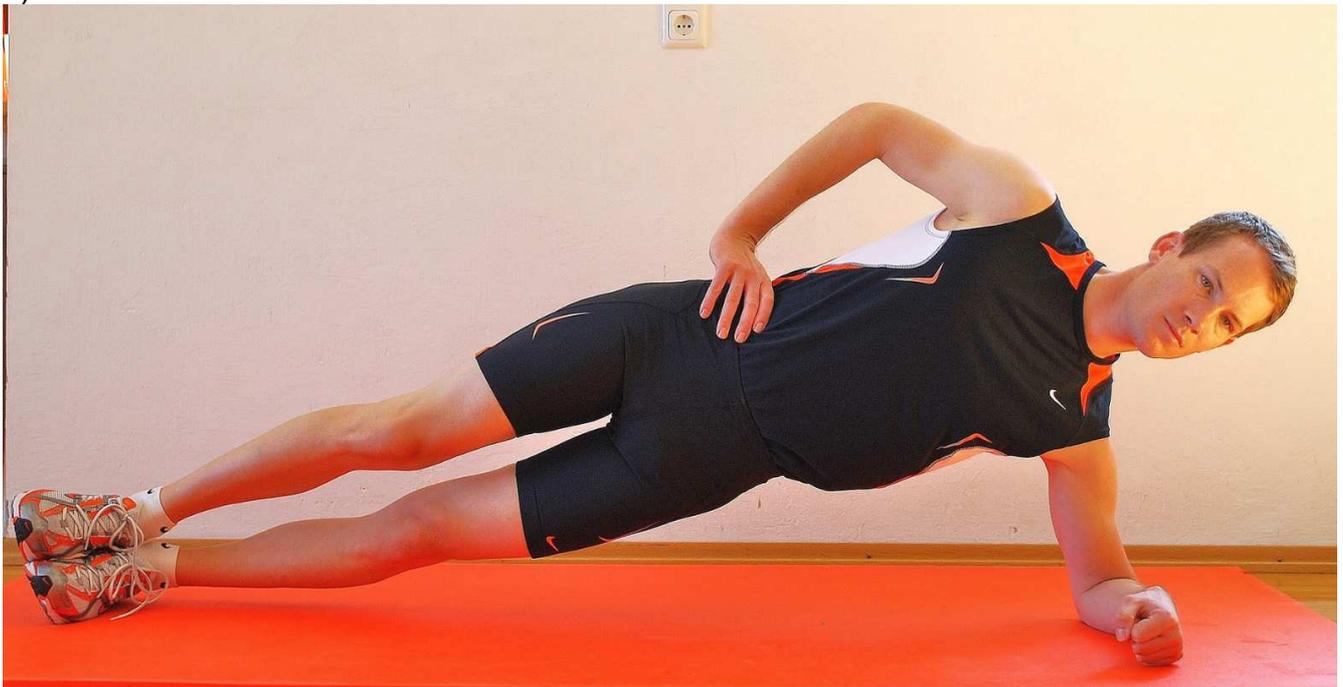
Jetzt kommt die Übung für Fortgeschrittene. Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand, bei dem man die Beine und die Arme durchstreckt, so dass der Körper eine V-Form ergibt. Anschließend streckt man ein Bein hoch in die Luft und bringt es dann langsam wieder zurück zur Brust. Versuche dabei deine Nase zu berühren.

## 7) Oblique twist



Stelle deine Beine weit auseinander, Knie sind dabei leicht gebeugt. Lehne dich gegen eine Wand. Nimm den Medizinball in die Hand und drehe deinen Oberkörper, so dass deine Hände/Ball abwechselnd die Wand zu deiner Rechten und zu deiner Linken berührt.

8) seitlicher Unterarmstütz



Variation seitlicher Armstütz

Da du jetzt die Übungen kennst, folgt für dich nun ein 4-Wochen-Plan dazu.

## 4-Wochen-Plan

### Woche 1:

- 2 Minuten Unterarmstütze
- 1 Minute Liegestütze
- 1 Minute Bird-Dog
- 1 Minute Kniebeugen
- 1 Minute Crunches
- 1 Minute Down-Dog Ab Crunch
- 1 Minute Oblique Twists
- 2 Minuten Unterarmstütze
- **Mache zwischen den Übungen 10 Sekunden Pause.**

### Woche 2:

**Wechsle die folgenden Sets ab:**

#### Set 1:

- 3 Minuten Unterarmstütze
- 3 Minuten Crunches
- 3 Minuten Bird-Dog

**Mache zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause.**

#### Set 2:

- 3 Minuten Oblique twist
- 3 Minuten Liegestütze
- 3 Minuten Down-Dog Ab Crunch

**Mache zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause.**

**Woche 3: Wiederhole die Übungen von Woche 1**

**Woche 4: Wiederhole die Übungen von Woche 2**

**Wenn du alles richtig machst, kannst du in nur einem Monat erstaunliche Ergebnisse erreichen, und als Bonus entwickelst du eine positive Gewohnheit, diese einfache 10-Minuten Übungen jeden Tag durchführen.**