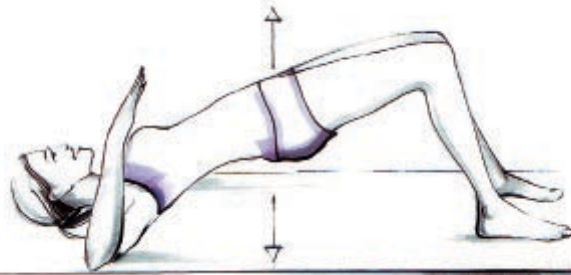


# FIT IN 15 MINUTEN

Egal wie voll der Terminkalender ist – eine Viertelstunde hat man immer. Und die reicht, um in Form zu bleiben!



**5:32**  
Zweimal eine Minute den Po anheben, dazwischen eine halbe Minute pausieren

Diese sechs speziell für Sie ausgewählten Übungen sprechen alle wichtigen Muskelgruppen an – und passen locker in eine Mittagspause.

## ÜBUNG 1: Feste Beine und knackiger Po

**Ausgangsposition:** Ein Fuß steht auf einem Stuhl, der andere etwa einen halben Meter davor auf dem Boden. Hände hinter dem Kopf verschränken.  
**Ausführung:** Machen Sie langsam einbeinige Kniebeugen mit aufrechtem Oberkörper. Den Körperschwerpunkt nach hinten verlagern und das Knie des vorderen Beines möglichst wenig belasten. Po langsam in Richtung Boden bewegen – aber nicht zu tief. Versuchen Sie, ein Gefühl für die Spannung in Oberschenkel und Gesäß zu entwickeln. Etwa 12 Wiederholungen, dann das andere Bein.



**3:02**  
Pro Seite eineinhalb Minuten, dazwischen Beine ausschütteln



## ÜBUNG 2: Gesunder Rücken und kräftige Schultern

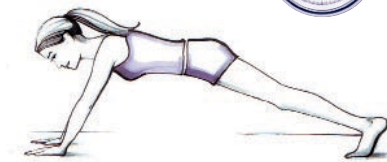
**Ausgangsposition:** Sie liegen in Rückenlage auf dem Boden, die Knie sind angewinkelt, die Füße abgesetzt. Oberarme seitlich im 90°-Winkel aufstellen, die Hände zeigen in die Höhe.

**Ausführung:** Die Oberarme in den Boden drücken, dadurch wird die obere Rückenmuskulatur aktiviert. Nicht zu starken Druck ausüben, um Nackenspannungen zu vermeiden. Heben Sie nun zusätzlich das Becken an und bewegen Sie es minimal auf und ab. Dabei immer die Pomuskeln anspannen! Das Ergebnis ist eine ganzheitliche Spannung an der gesamten Körperrückseite (Rücken, Po, hintere Oberschenkel). Insgesamt zwölf langsame Wiederholungen, kurze Pause, dann noch einmal zwölf Wiederholungen. Tipp: Während des Po-Hebens ein Kissen zwischen den Knien leicht zusammendrücken – das aktiviert die inneren Oberschenkel.

**Ausführung:** Halten Sie die Stützposition sechs Sekunden lang. Danach von den Ellbogen hochdrücken in den Armstütz – einmal mit dem linken Arm zuerst, nach dem Absenken mit dem rechten Arm zuerst. Zurück in den Ellbogenstütz, wieder sechs Sekunden halten. Danach den Zyklus des Hochdrückens mehrmals wiederholen. Perfekt sind je sechs Halte- und Hochphasen.



**7:35** Den Körper je 30 Sekunden auf den Ellbogen und 30 Sekunden im Armstütz halten



## ÜBUNG 3: Straffe Körpermitte und starke Arme

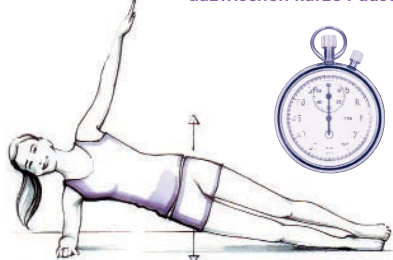
**Ausgangsposition:** Gehen Sie auf dem Boden in den Ellbogenstütz, Oberkörper und Beine bilden eine waagrechte Linie. Sinkt das Becken zu tief, hängt der Rücken im Hohlkreuz durch – das kann schmerzen.

## ÜBUNG 4: Schmale Taille und flacher Bauch

**Ausgangsposition:** Begeben Sie sich in den Seitstütz mit Gewicht auf dem Ellbogen. Bei Anfängern ruhen die aufeinanderliegenden Unterschenkel auf der Matte, bei Fortgeschrittenen nur die übereinanderliegenden Füße.

**Ausführung:** Aus einer gestreckten Körperhaltung heraus die untere Seite des Beckens in Richtung Boden bewegen und anschließend wieder nach oben heben. Hierbei arbeiten die seitlichen, schrägen Bauchmuskeln, die mit den Rückenstreckern das wichtigste Korsett für die Lendenwirbelsäule bilden. Zwölf Wiederholungen in Zeitlupe, dann die Seite wechseln. Während der Ausführung den „freien“ Arm zur Decke strecken: Das schafft Ganzkörperspannung!

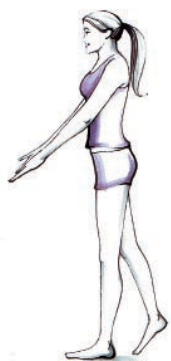
**10:05** Jede Seite  
eineinhalb Minuten trainieren,  
dazwischen kurze Pause



## ÜBUNG 5: Gelockerte und bewegliche Hüfte

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich vor eine Wand (Abstand etwa eine Oberkörper- plus eine Armlänge).  
**Ausführung:** Im Einbeinstand die gestreckten Arme nach vorne zur Wand bringen und gleichzeitig das eine Bein gestreckt nach hinten oben bewegen wie eine Standwaage. Position langsam wieder lösen, Arme

**13:15**  
Auf jedem Bein  
eineinhalb  
Minuten stehen,  
direkter Wechsel



nach unten, Oberkörper wieder aufrichten und das frei hängende Bein in Richtung Boden bewegen, aber nicht absetzen. Bewegung pro Standbein fünfmal wiederholen. Kurz ausschütteln, dann wechseln.



**15:00**  
Eine Minute lang sechs  
Wiederholungen,  
dann die Seite wechseln



## ÜBUNG 6: Gestretchter und entspannter Rücken

**Ausgangsposition:** Machen Sie einen Ausfallschritt und schieben Sie das Becken vor, der Oberkörper ist aufrecht. Das dehnt den Hüftbeuger, der sich beim Sitzen zusammenzieht und viele Verspannungen im unteren Rücken auslöst.

**Ausführung:** Halten Sie die Position zwölf Sekunden lang, danach die Hand auf der Seite des hinteren Beines auch auf den Boden bringen – auf einer Höhe mit dem vorderen Fuß. Der zweite Arm bewegt sich zwischen Fuß und Hand unter dem Oberkörper durch und sorgt für eine Einrollbewegung des Rückens und des Schultergürtels. Danach den Arm wieder „entrollen“ und gestreckt (am besten senkrecht) über den Kopf bewegen. Wenn Sie fertig gedehnt haben, ist die andere Seite dran.

## HELPER FÜR DAHEIM UND UNTERWEGS

Mit diesen Tools haben  
Sie das eigene Fitness-  
studio immer dabei

### MINIBÄNDER

**EFFEKTIV** Einfach und günstig sind diese Gummibänder in verschiedenen Stärken. Sie passen in jede Handtasche und trainieren perfekt Po und Oberschenkel, etwa während des Zähneputzens.

Ab ca. 4,90 Euro pro Stück, [www.performbetter.de](http://www.performbetter.de)



### TRX-SUSPENSION

**PLATZSPAREND** Mini-Gym im Gurtsystem, das mit Hilfe des eigenen Körpergewichts alle wichtigen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß trainiert und dank spezieller Türhaken überall einsetzbar ist.

Ab ca. 209 Euro, Infos unter [www.transatlanticfitness.com](http://www.transatlanticfitness.com)

### NEWMOOVE

**VARIANTENREICH** Online-Studio mit über 250 Kurs-Videos (von Yoga bis Bodyshape) für PC und Fernseher. Coaches erstellen individuelle Trainingspläne je nach Zeitaufwand und Fitnessziel.

Ab ca. 9,90 Euro pro Monat, [www.newmoove.de](http://www.newmoove.de)

## UNSER EXPERTE

**UWE CONELL** trainiert vorwiegend Führungskräfte internationaler Unternehmen nach dem Motto „einfach und effektiv“. Für uns stellte der Fitness-Coach exklusiv seine besten Übungen zusammen. [www.uweconell.com](http://www.uweconell.com)

