

Fit in sieben Minuten

Diese zwölf Übungen genügen, um fit zu werden, sagen US-Forscher. Sie brauchen kein Sportstudio, keine Geräte, nur sieben Minuten pro Tag.

Von Attila Albert

Zwölf Übungen, die jeder ohne Geräte daheim machen kann. Das reicht, um fit zu werden, sagen Sportwissenschaftler des American College of Sports Medicine. In nur sieben Minuten pro Tag stärken Sie Ihren kompletten Körper. Führen Sie dazu diese Übungen (siehe Grafik) jeweils 30 Sekunden aus. Dazwischen machen Sie je zehn Sekunden Pause.

1. Hampelmann: In die Grätsche springen, dabei die Hände über dem Kopf zusammenschlagen.

2. Wandsitzen: Anlehnen mit angewinkelten Beinen (90 Grad), Arme vor der Brust verschränkt.

3. Liegestütze: Arme in Brusthöhe, den Körper beim Absenken geradehalten. Gesäss einziehen.

4. Rumpfbeugen: Auf dem Rücken liegend, Beine aufgestellt, den Oberkörper nach oben ziehen.

5. Stuhlsteigen: Je ein Bein auf einen Stuhl stellen, hochdrücken.

6. Hocke: Nach hinten in die Hocke gehen (Beine 90 Grad gebeugt).

7. Armbeuge mit Stuhl: Rücklings an einen Stuhl setzen, mit den Armen hoch- und runterdrücken.

8. Brett: Auf die angewinkelten Unterarme stellen, Körper steif an-

spannen.

9. Rennen an Ort: Schnell auf der Stelle laufen, Arme mitziehen.

10. Ausfallschritt: Aus dem Stand mit je einem Bein nach vorn in den rechten Winkel fallen.

11. Liegestütze mit Rotation: Aus der Liegestütze seitlich drehen, den Arm heben. Seite abwechseln.

12. Seitenbrett: Seitlich auf den angewinkelten Unterarm stellen, Körper anspannen, halten.

Wer besonders gut sein will, wiederholt die Übungsreihe der Wissenschaftler zwei- bis dreimal. Das gibt Extramuskel!

© Ringier Infographics

