

**FITNESS**

**10' Minuten**

**Homeworkout**

**FITNESS**



**VON MAX KRÖNER**  
COACH MEX

### 1. Jumping Jacks (1 Minute)

- Beginne mit Jumping Jacks, um deinen Körper aufzuwärmen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Halte ein moderates Tempo, um dich auf das folgende Training vorzubereiten.

### 2. Kniebeugen (Squats) (1 Minute)

- Stelle deine Füße schulterbreit auseinander.
- Senke dich langsam in eine Hocke, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, und drücke dich dann explosiv wieder nach oben.
- Halte deinen Rücken gerade und die Knie hinter den Zehenspitzen.

### 3. Liegestütze (Push-ups) (1 Minute)

- Beginne in einer Plank-Position mit den Händen schulterbreit auseinander.
- Senke deinen Körper ab, bis deine Brust fast den Boden berührt, und drücke dich dann wieder nach oben.
- Wenn nötig, führe die Liegestütze auf den Knien aus.

### 4. Ausfallschritte (Lunges) (1 Minute)

- Stehe aufrecht und mache einen großen Schritt nach vorne.
- Senke dein hinteres Knie fast bis zum Boden, während das vordere Bein in einem 90-Grad-Winkel bleibt.
- Drücke dich zurück in die Ausgangsposition und wechsele das Bein.

### 5. Plank (1 Minute)

- Gehe in die Unterarmstützposition (Plank), wobei dein Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet.
- Spanne deinen Core an und halte die Position.
- Achte darauf, dass dein Rücken nicht durchhängt.

### 6. Burpees (1 Minute)

- Beginne im Stehen, springe dann in eine Hocke und lege deine Hände auf den Boden.
- Springe mit den Füßen zurück in eine Plank-Position, führe einen Liegestütz aus, springe zurück in die Hocke und explodierte dann in die Luft.
- Dies ist eine hochintensive Übung für den gesamten Körper.

### 7. Mountain Climbers (1 Minute)

- Gehe in die Plank-Position.
- Ziehe abwechselnd deine Knie so schnell wie möglich zur Brust, als ob du auf der Stelle laufen würdest.
- Halte deinen Core angespannt und deinen Rücken gerade.

### 8. Seitlicher Unterarmstütz (Side Plank) (30 Sekunden pro Seite)

- Lege dich auf eine Seite und stütze dich auf deinen Unterarm, der direkt unter deiner Schulter liegt.
- Hebe deine Hüfte an, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet, und halte die Position.
- Wiederhole dies für die andere Seite.



### **9. Dips an einer erhöhten Fläche (1 Minute)**

- Finde eine stabile Erhöhung, wie einen Stuhl oder eine Couch.
- Stütze dich mit den Händen auf der Kante ab, während deine Füße auf dem Boden sind.
- Senke deinen Körper ab, indem du die Ellenbogen beugst, und drücke dich dann wieder nach oben.

### **10. Knie zum Ellenbogen im Stehen (Standing Elbow to Knee) (1 Minute)**

- Stehe aufrecht, hebe ein Knie an und bringe den gegenüberliegenden Ellenbogen nach unten, um es zu berühren.
- Wechsle schnell zwischen den Seiten, um Core und Gleichgewicht zu trainieren.

### **Cool Down (30 Sekunden)**

- Nimm dir 30 Sekunden Zeit, um tief durchzuatmen und deine Muskeln leicht zu dehnen.



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX