FÜR DIE FITNESSBEWUSSTEN

Alpro H.A.P.P.Y.

**Healthy and Adventurous Program for a Promising Year –
Das Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr**

enjoy plant power
alpro

A NEW YEAR, A NEW YOU

Neujahr wäre nicht Neujahr, wenn wir nicht voller Ideen und mit einer langen Liste an guten Vorsätzen starten würden. Und garantiert stehen gesunde Ernährung und mehr Sport auf dieser Liste ganz oben. Sobald aber die Weihnachtsdeko wieder im Keller ist, sind auch die meisten guten Vorsätze vergessen. Mit H.A.P.P.Y. – dem Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr von Alpro – soll es dieses Mal anders werden.

Und weil unsere Lebensstile so verschieden sind, hat Alpro dafür vier unterschiedliche Programme entwickelt. Das erste Programm ist für die jungen Wilden, die alles ausprobieren wollen, was das Leben zu bieten hat. Das zweite Programm richtet sich an junge Mütter, die ihre Zeit zwischen Arbeit und Familie aufteilen (müssen). Das dritte Programm wendet sich an die Gesettelten (40+), die genau wissen, was sie wollen. Und das letzte Programm ist für die Fitnessbewussten, die eigentlich schon alles richtig machen, für ihr gesundes Leben aber nach neuen Ideen, Tipps und Anregungen suchen – denn schließlich soll es ja nicht langweilig werden.

Du hast schon zahllose Versuche unternommen, um gesünder und fitter ins neue Jahr zu starten, aber bislang wollte sich der Erfolg nicht so richtig einstellen? Mit H.A.P.P.Y. bekommst Du jetzt die realistische Chance für einen erfolgreichen Start ins neue Jahr!

Alpro H.A.P.P.Y. ist ein speziell von Ernährungsexperten konzipiertes zweiwöchiges Programm – für jeden Tag gibt es ein Frühstücksrezept, zwei Snacks und eine Fitnessübung. Zum Lunch und Abendbrot kannst Du dann selbst kreativ werden.

Für den besten Start ins neue Jahr und ein wirkliches H.A.P.P.Y. Erfolgserlebnis empfehlen wir Dir, mindestens 2/3 Deiner Ernährung pflanzlich zu gestalten. Pflanzenkraft kann viel von dem liefern, was der Körper für ein gesundes, aktives Leben braucht: z.B. Energie, Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Allgemeinen wenig von den Inhaltsstoffen, die wir meiden sollen, wie beispielsweise ‘schlechte’ gesättigte Fette. Darüber hinaus sind sie von Natur aus laktose- und milcheiweißfrei.

5 TIPPS FÜR EINE LECKERE, AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

1. “5 AM TAG” - OBST UND GEMÜSE

2 Portionen am Tag Obst und 3 mal am Tag Gemüse heißt die Formel. Obst und Gemüse hat in der Regel wenig Kalorien und enthält oft viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Egal, ob frisch, gefroren, getrocknet, aus der Dose (in Wasser oder im eigenen Saft) – alles gilt. Als Faustregel: eine Portion ist etwa die Menge, die in eine Hand passt.

2. HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE GEHÖREN DAZU

Kohlenhydrate sind in den letzten Jahren etwas in Verruf geraten. Dabei sind die nährstoffreicheren Kohlenhydratlieferanten – also z.B. ballaststoffreiches Vollkornbrot und Vollkorn-Frühstücksflocken – wirklich wichtig für das Verdauungssystem. Um davon genug zu sich zu nehmen, sollten sie bei jeder Mahlzeit dabei sein.

3. (PFLANZLICHES) EIWEISS

Nicht nur für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse braucht unser Körper Eiweiß – unser ganzer Stoffwechsel ist auf die richtigen Aminosäuren angewiesen. Wenn man allerdings viel tierisches Eiweiß isst (also viel Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte etc.), kann man gleichzeitig auch schnell zu viel unerwünschte (gesättigte) Fette zu sich nehmen. Darum ist pflanzliches Eiweiß in Form von Bohnen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Soja gut für den Körper.

4. CALCIUM

Calcium festigt die Knochen und Zähne. Man muss es ein Leben lang zu sich nehmen. Besonders wichtig ist es vor dem 30. bis 35. Lebensjahr. Wenn Du Deine tägliche Ernährung mit angereicherten pflanzlichen Alternativen ergänzt, nimmst Du genauso viel Calcium (und das für die Aufnahme nötige Vitamin D) zu Dir, wie mit den entsprechenden Milchprodukten. Und umweltfreundlicher ist es noch dazu. Alle Alpro Drinks und Joghurtalternativen sind eine gute Quelle für Calcium und Vitamin D.

5. MEHR GUTE FETTE, WENIGER SCHLECHTE

Wir wissen alle, dass fett- und zuckerhaltige Lebensmittel wie Chips, Pommes, Süßigkeiten, Butter, Kekse und Gebäck nicht gerade gut für uns sind. Eine Ernährung auf der Grundlage pflanzlicher Lebensmittel kann dazu beitragen, dass Du mehr gute Fette und weniger schlechte (gesättigte) Fette zu Dir nimmst. Das Ergebnis? Eine positive Auswirkung auf Deinen Cholesterinspiegel! Koch mit gesünderen pflanzlichen Fetten wie z.B. Oliven- oder Rapsöl. Wechsel zu pflanzlichen Aufstrichen. Und wie wäre es mit Alpro Cuisine als Alternative zur Kochsahne in Saucen und Desserts?

TIPP DES TAGES

Die zehn originellsten kalorienarmen Gemüsesorten: Fenchel, Artischocke, Spinat, Grünkohl, Zucchini, Kürbis, Mangold, Alfalfa-Sprossen, Radieschen und Sauerkraut.

TAG 1

FRÜHSTÜCK	**GRÜNER REIS-SMOOTHIE**	200 ml Alpro Reisdrink Original 25 g Stangensellerie 55 g Gurke 25 g Ananas
SNACK 1	**CHIAPUDDING MIT SCHOKOLADE UND BANANE**	200 ml Alpro Kokosnussdrink Original 3 EL Chia-Samen 2 EL Kakaopulver 1 Banane, in Scheiben geschnitten Am Abend davor Alpro Kokosnussdrink Original, Chia-Samen und Kakaopulver in einer kleinen Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen nur noch die Banane zum Pudding geben – fertig!
SNACK 2	160 g gemischte Beeren	
WORKOUT	**BRETT (5 MINUTEN)**	60 Sekunden auf den Unterarmen, 60 Sekunden in Liegestützposition, 60 Sekunden auf den Unterarmen plus jeweils 3 Sekunden lang einen Fuß vom Boden abheben (abwechselnd rechts–links), 60 Sekunden seitliches Brett rechts, 60 Sekunden seitliches Brett links.

TIPP DES TAGES

Reis oder Quinoa immer so lange spülen, bis das Wasser klar ist. So kannst du überschüssige Stärke entfernen.

TAG 2

FRÜHSTÜCK	**SPINATSALAT**	1 kleine Schale Spinat ½ Avocado ½ Apfel 50 g Sonnenblumenkerne 1 EL Olivenöl Saft von ½ Zitrone Salz und Pfeffer Sonnenblumenkerne mit Olivenöl und Zitronensaft zu einer Paste vermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen und würfeln. Den Apfel würfeln. Beides mit dem Spinat vermischen und das Sonnenblumenkern-Tahin darübergeben.
SNACK 1	**SELLERIESTICKS**	1 Stange Sellerie, zu Sticks geschnitten ½ mittelgroße rote Paprika, in Streifen geschnitten Dazu lässt sich hervorragend die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur dippen.
SNACK 2	**SAMENKÖRNER-SNACK**	50 g gemischte Samenkörner: Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
WORKOUT	**ZIRKELTRAINING (40 MINUTEN)**	Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Kniebeugen mit Sprung, Crunches, Burpees, Bankdips, Hampelmann, Beinheben, Liegestütze sowie Ausfallschritte mit Vorwärtsgehen. Insgesamt 5 Durchgänge. Du kennst diese Übungen nicht alle? Im Anhang (DIE WORKOUT-ÜBUNGEN) findest du für jede Übung eine genaue Anleitung.

TAG 3

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE**	Nimm den Apfel und die Avocado, die gestern übrig geblieben sind, und mach daraus einen grünen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten findest du Tipps für die Zusammenstellung eines leckeren Smoothies. Im Kühlschrank hält sich ein grüner Smoothie bestimmt zwei Tage. Wenn du also das Doppelte machst, hast du auch gleich einen leckeren Snack für TAG 4.
SNACK 1	**EINE PIÑA COLADA**	War nur ein Scherz! – 1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original mit einem Schuss Ananassaft
SNACK 2	**NÜSSE**	1 Handvoll Nussmischung nach Wahl
WORKOUT	**50 AUSFALLSCHRITTE – 50 RADFAHR-CRUNCHES – 50 KNIEBEUGEN**	Das reicht dir nicht? Hier ist eine zusätzliche Übung: Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Den linken Arm nach vorn/oben strecken und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten bewegen. Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade. 5 Atemzüge lang halten. Seitenwechsel. Übung fünfmal pro Seite im Wechsel wiederholen. Reicht immer noch nicht? Dann den Fuß des gebeugten Beins (auf dem Boden) anheben.

TIPP DES TAGES

Lust auf eine erfrischende Alternative zu Wasser? Diese Variante wird dich überzeugen: hausgemachter Eistee mit Kräutertee, Ingwer und Minze.

TAG 4

FRÜHSTÜCK	**SELBST GEMACHTES KNUSPERMÜSLI**	150 g Haferflocken 150 g gemischte Nüsse, gehackt 4 EL Leinsamen (oder Chia-Samen) 2 EL Kürbiskerne 2 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Zimt 2 EL Kokosraspel (wer's mag) 4 EL Pflanzenöl deiner Wahl 200 g Trockenfrüchte Ofen auf 220° C vorheizen. Haferflocken, Nüsse und Samenkörner mit Zimt und Pflanzenöl vermischen und auf einem Backblech verteilen. 20 Minuten backen, dabei ab und zu durchrühren. Knuspermüsli abkühlen lassen und Trockenfrüchte dazugeben. Mit Alpro Soja-Joghurtalternative Natur genießen.
SNACK 1	**GRÜNER SMOOTHIE**	(der Rest von TAG 3)
SNACK 2	**ES GIBT KÜRBIS, SCHÄTZCHEN!**	50 g Kürbiskerne
WORKOUT	**20 MINUTEN SEILSPRINGEN WECHSEL ZWISCHEN VERSCHIEDENEN TECHNIKEN**	Füße über Kreuz, Hampelmann (nur die Beine) oder die Knie so weit wie möglich hochziehen, um den Puls in Schwung zu bringen.

TIPP DES TAGES

Selbst gemachte Gemüse-Salsas sind gesund und geben Gemüsegerichten eine frische Note. Außerdem eignen sie sich sehr gut als Dip bei einem Abendessen mit Freunden.

TAG 5

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE – ORANGE LIEBT MANDEL**	200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln 100 g Granatapfel 1 Mandarine 2 g Ingwer
SNACK 1	**ALPRO NATUR MIT KOKOSNUSS**	100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
SNACK 2	**EIN APFEL**	Stimmt doch – ein Apfel am Tach hält den Doktor in Schach.
WORKOUT	**BRETT (5 MINUTEN)**	60 Sekunden auf den Unterarmen, 60 Sekunden in Liegestützposition, 60 Sekunden auf den Unterarmen plus jeweils 3 Sekunden lang einen Fuß vom Boden abheben (abwechselnd rechts–links), 60 Sekunden seitliches Brett rechts, 60 Sekunden seitliches Brett links.

TIPP DES TAGES

Frischer Dill und Gurke passen hervorragend zusammen.

TAG 6

FRÜHSTÜCK	**SPINATPFANNKUCHEN**	100 g Vollkorn-Weizenmehl 2 Eier 250 ml Alpro Sojadrink Original 1 TL Backpulver 2 Hände voll frischer Spinat 1 TL Margarine Mehl, Alpro Sojadrink Original, Spinat, Eier, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen schmecken sehr gut mit Alpro Soja-Kochcrème Cuisine, Spinat, Mais oder anderem Gemüse, das vielleicht noch übrig ist.
SNACK 1	**TOFU-TOAST**	50 g fester Tofu 1 Scheibe Roggenbrot 10 g Avocado Roggenbrot toasten, Tofu und Avocado in Scheiben schneiden und damit das Brot belegen.
SNACK 2	**GURKENSTICKS**	1 Gurke, zu Sticks geschnitten
WORKOUT	**ZIRKELTRAINING (40 MINUTEN)**	Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Bergsteiger, Kniebeuge, Burpee, Zehen auftippen, Bankdips, Ausfallschritte, Hampelmann sowie Radfahr-Crunches. Insgesamt 5 Durchgänge.

TIPP DES TAGES

Chilipulver darf in keiner Küche fehlen! Es gibt vielen Gerichten einen gewissen, scharfen Kick.

TAG 7

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE**	Nimm den Spinat, der gestern übrig geblieben ist, und mach daraus einen grünen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten findest du Tipps für die Zusammenstellung eines leckeren Smoothies.
SNACK 1	1 Chai Latte mit Alpro Mandeldrink Ungesüßt	
SNACK 2	**GEFRORENE NUSS-BANANE-HAPPEN**	100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln 2 Bananen Nussbutter Eine Banane zerdrücken und mit Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln sowie der Nussbutter verrühren. Dann die andere Banane in Scheiben schneiden. Aus jeweils zwei Bananenscheiben und etwas Füllung kleine Sandwiches machen. Etwa 2 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.
WORKOUT	**CARDIO-TRAINING (45 MINUTEN)**	Du hast die Wahl – Laufen oder Schwimmen.

TIPP DES TAGES

Einen vegetarischen Salat mit Samenkörnern und Nüssen kannst du ganz leicht mit frischer Minze aufpeppen.

TAG 8

FRÜHSTÜCK	**ÜBER-NACHT-HAFERFLOCKEN MIT APFEL UND ROSINEN**	1 Apfel 2 EL Rosinen 50 g Haferflocken 1 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Chia-Samen ½ EL Zimt 125 ml Alpro Sojadrink Original Den Apfel reiben und in eine Glasschüssel geben, mit den trockenen Zutaten bedecken und Alpro Sojadrink Original darübergießen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen sofort essfertig.
SNACK 1	**VÖLLIG BANANE!**	1 Banane
SNACK 2	1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original	
WORKOUT	**20 MINUTEN SEILSPRINGEN WECHSEL ZWISCHEN VERSCHIEDENEN TECHNIKEN**	Füße über Kreuz, Hampelmann (nur die Beine) oder die Knie so weit wie möglich hochziehen, um den Puls in Schwung zu bringen.

TIPP DES TAGES

Obst enthält nicht nur Vitamine, sondern auch Kalium, Ballaststoffe und natürlichen (Frucht-) Zucker (= Kohlenhydrate). Übrigens: die Ballaststoffe sitzen vor allem in oder direkt unter der Schale – also möglichst dünn und wenn möglich gar nicht schälen

TAG 9

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE – DER GRÜNE APFEL DES TAGES**	200 ml Alpro Sojadrink Original 35 g Grünkohl 1 kleine Kiwi 1 großer Apfel 1,5 g Dill
SNACK 1	1 Glas eiskalter Alpro Mandeldrink	
SNACK 2	1 Granatapfel	
WORKOUT	**50 AUSFALLSCHRITTE – 50 RADFAHR-CRUNCHES – 50 KNIEBEUGEN**	Das reicht dir nicht? Hier ist eine zusätzliche Übung: Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Den linken Arm nach vorn/oben strecken und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten bewegen. Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade. 5 Atemzüge lang halten. Seitenwechsel. Übung fünfmal pro Seite im Wechsel wiederholen. Reicht immer noch nicht? Dann den Fuß des gebeugten Beins (auf dem Boden) anheben.

TIPP DES TAGES

Bei den meisten Körnern verdoppelt sich das Gewicht beim Kochen – bei Quinoa und Quinoa-Flocken aber verdreifacht es sich!

TAG 10

FRÜHSTÜCK	**BANANEN-HAFER-PFANNKUCHEN**	2 Bananen 2 Eier 25 g Haferflocken ½ TL Backpulver Frisches Obst deiner Wahl 1 TL Margarine Bananen zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken und Backpulver vermischen (wenn der Teig möglichst glatt sein soll – ruhig den Mixer nehmen). Die Pfannkuchen in einer Pfanne mit Margarine backen und mit dem frischen Obst servieren.
SNACK 1	**WEINTRAUBEN**	100 g Weintrauben
SNACK 2	**GEBACKENES OBST**	Obst nach Wahl mit etwas Öl bestreichen und bei mittlerer Hitze backen, bis es weich ist. Als Dip passt dazu Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss. Guten Appetit!
WORKOUT	**ZIRKELTRAINING (40 MINUTEN)**	Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Kniebeugen mit Sprung, Crunches, Burpees, Bankdips, Hampelmann, Beinheben, Liegestütze sowie Ausfallschritte mit Vorwärtsgehen. Insgesamt 5 Durchgänge.

TIPP DES TAGES

Kreuzkümmel, Chilipulver und Knoblauch sind ein unschlagbares Team für vegetarische Gerichte. Diese Gewürzmischung ist perfekt für Gemüse.

TAG 11

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE**	Du hast Obst und Gemüse in der Küche, das schon nicht mehr so frisch aussieht? Mit unserem Smoothie-Ideen-Baukasten zeigen wir dir, wie du sie doch noch für einen leckeren Smoothie verwenden kannst. Sehr reifes Obst eignet sich nämlich wegen des intensiven Geschmacks besonders gut für Smoothies.
SNACK 1	**SMOOTHIE – ROTER SAMT**	200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur 70 g Rote Bete 70 g rosa Grapefruit 20 g Drachenfrucht
SNACK 2	**ALPRO SOJADRINK BIO**	1 Glas eiskalter Alpro Sojadrink Bio
WORKOUT	**BRETT (5 MINUTEN)**	60 Sekunden auf den Unterarmen, 60 Sekunden in Liegestützposition, 60 Sekunden auf den Unterarmen plus jeweils 3 Sekunden lang einen Fuß vom Boden abheben (abwechselnd rechts–links), 60 Sekunden seitliches Brett rechts, 60 Sekunden seitliches Brett links.

TIPP DES TAGES

Frischer Dill und Gurke passen hervorragend zusammen.

TAG 12

FRÜHSTÜCK	**TOAST MIT HUMMUS UND FRISCHEM SPINAT**	2 Brotscheiben 1 Handvoll frischer Spinat 400 g Kichererbsen (aus der Dose) Saft von 1 Zitrone 4 EL Olivenöl 1–2 EL Tahin Knoblauch (wer's mag) Salz und Pfeffer Hummus: Kichererbsen mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und pürieren. Wer mag, kann auch noch Knoblauch dazutun. Tahin unterrühren und eventuell etwas Wasser dazugeben. Die Brotscheiben mit restlichem Olivenöl bestreichen und rösten. Hummus auf den Toast streichen und Spinat darübergeben. Das restliche Hummus passt gut zum Mittag- oder Abendessen.
SNACK 1	**GURKENSTICKS**	1 Gurke, zu Sticks geschnitten
SNACK 2	**ALPRO REISDRINK ORIGINAL**	1 Glas eiskalter Alpro Reisdrink Original
WORKOUT	**20 MINUTEN SEILSPRINGEN WECHSEL ZWISCHEN VERSCHIEDENEN TECHNIKEN**	Füße über Kreuz, Hampelmann (nur die Beine) oder die Knie so weit wie möglich hochziehen, um den Puls in Schwung zu bringen.

TAG 13

FRÜHSTÜCK	**SMOOTHIE-ROTER SAMT**	200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur 70 g Rote Bete 70 g rosa Grapefruit 20 g Drachenfrucht
SNACK 1	160 g gemischte Beeren	
SNACK 2	**NUSSIGE ALPRO JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT KOKOSNUSS**	200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss 1 Handvoll Nussmischung nach Wahl
WORKOUT	**CARDIO-TRAINING (45 MINUTEN)**	Du hast die Wahl – Laufen oder Schwimmen.

TIPP DES TAGES

Kürbiskerne schmecken nicht nur lecker, sie sind auch die reinsten Nährstoff-Kraftpakete mit vielen verschiedenen Nährstoffen wie z.B. Magnesium, Eiweiß und Zink.

TAG 14

FRÜHSTÜCK	**QUINOA-SCHÜSSEL ZUM FRÜHSTÜCK**	45 g ungegarte Quinoa 120 ml Alpro Mandeldrink Original 1 TL Zimt 1 EL gehobelte Mandeln 1 EL Kokosraspel 1 EL Sonnenblumenkerne Frisches Obst deiner Wahl Quinoa in Alpro Mandeldrink Original garen. Wenn die Quinoa die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat, den Zimt dazugeben. Mit Mandeln, Kokosraspeln und Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Obst deiner Wahl servieren.
SNACK 1	**SMOOTHIE**	Jetzt ist die beste Zeit des Jahres, um Litschis und Maracuja zu kaufen. Und beide zusammen in einem Smoothie schmecken richtig klasse. Noch mehr interessante Geschmackskombinationen findest du in unserem Smoothie-Ideen-Baukasten: www.alpro.com/smoothie.
SNACK 2	**DATTELPARFAIT**	3 frische Medjoul-Datteln, entkernt und gewürfelt, 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln, 1 TL Honig, 1 TL Zimt Honig und Zimt in die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln rühren. In einem Glas im Wechsel mit den Dattel Würfeln schichten und für ½ Stunde ins Tiefkühlfach stellen.
WORKOUT	**ZIRKELTRAINING (40 MINUTEN)**	Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Kniebeugen mit Sprung, Crunches, Burpees, Bankdips, Hampelmann, Beinheben, Liegestütze sowie Ausfallschritte mit Vorwärtsgehen. Insgesamt 5 Durchgänge.

DIE WORKOUT-ÜBUNGEN

HAMPELMANN

Aufrecht hinstellen, Füße direkt nebeneinander, Arme seitlich am Körper. In die seitliche Grätsche springen und gleichzeitig mit gestreckten Armen die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Danach sofort wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen.

AUSFALLSCHRITTE

Aufrecht hinstellen, Hände in die Hüften, Rücken gerade, Brust raus, Blick geradeaus. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und den Köper so weit senken, bis das vordere Knie 90 Grad gebeugt ist. Aus dieser Position wieder zurück in die Ausgangsposition aufrichten.

AUSFALLSCHRITTE MIT VORWÄRTSGEHEN

Einen Ausfallschritt machen. Dann aber nicht wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern das andere Bein nachziehen, und auch mit diesem Bein einen Ausfallschritt machen. Diesen Ablauf so oft wie möglich wiederholen.

BURPEES

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand. In die Hocke gehen, Oberkörper vorbeugen und Hände flach auf den Boden legen. Mit beiden Beinen gleichzeitig in die Liegestützposition zurückspringen. Wenn möglich, einen Liegestütz machen. Mit beiden Beinen wieder vor in die Hocke springen. Einen Strecksprung durchführen und dabei die Arme über dem Kopf strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

KNIEBEUGEN

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Den Körper nach unten bewegen, während die Hüfte nach hinten wandert und die Knie gebeugt werden. Um das Gleichgewicht halten zu können, sind die Arme nach vorn gestreckt. Wichtig: Den Rücken dabei gerade lassen und die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben. Dann mit einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurückkehren.

KNIEBEUGEN MIT SPRUNG

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Einmal Kniebeuge machen. Beim Hochkommen aber nicht in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern mit beiden Beinen abstoßen und in die Luft springen. Beim Landen sofort wieder in die Kniebeuge-Position gehen.

BERGSTEIGER

Liegestützposition, Hände schulterbreit flach auf dem Boden. Körper ist in Brett-Position gestreckt, der Bauchnabel ist eingezogen. Das linke Knie zum Brustkorb ziehen und dann wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen. Danach das rechte Knie zum Brustkorb ziehen und wieder strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

SIT-UPS

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße flach auf dem Boden. Hände auf die Oberschenkel legen und den Oberkörper hochrollen, wobei die Hände über die Knie rutschen. Die Spannung kurz halten und dann langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition gehen.

BEINHEBEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen stützen sich flach auf dem Boden ab. Beide Füße zusammen in Richtung Decke heben, dabei die Beine möglichst gestreckt halten. Sprunggelenke einige Male beugen und strecken, dann die Beine in einer kontrollierten Bewegung wieder zurück zum Boden bringen.

BRETT

Liegestützposition, aber statt der Hände die Ellenbogen schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist dabei eingezogen. Die Ellenbogen stehen genau unter den Schultern, die Hände liegen beieinander, der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen.

SEITLICHES BRETT

Seitenlage, der Ellenbogen befindet sich aufgestützt direkt unter der Schulter. Becken anheben, sodass der Körper einen 45-Grad-Winkel zum Boden bildet. Position halten.

CRUNCHES

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Oberkörper nach vorn hochrollen, sodass Nacken und Schulterblätter vom Boden abheben. Position einen Moment lang halten, dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

RADFAHR-CRUNCHES

Rückenlage, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Ellenbogen weit nach außen bewegen. Beine bis 45 Grad anheben. Beine in der Luft wechselseitig anziehen (Radfahr-Bewegung), dabei den linken Ellenbogen zum angezogenen rechten Knie führen und umgekehrt. Diesen Bewegungsablauf wiederholen.

ZEHEN AUFTIPPEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen auf dem Boden. Hüfte und Knie 90 Grad beugen. Den linken Fuß langsam zum Boden bringen. Leicht mit den Fußspitzen auf den Boden auftippen und das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Diese Bewegung mit dem rechten Bein wiederholen. Übung abwechselnd rechts/links wiederholen.

LIEGESTÜTZE

Liegestützposition, Hände etwas weiter als schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist eingezogen. Der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Körper absenken, bis der Brustkorb fast den Boden berührt. Dabei die Ellenbogen eng am Körper halten. Die Spannung einen Moment lang halten, dann wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken.

BANKDIPS

Du stehst mit dem Rücken zu einem (schweren) Stuhl. Dann setzt du dich auf die Stuhlkante, die Hände liegen direkt neben den Oberschenkeln ebenfalls auf der Stuhlkante. Jetzt mit den Armen hochdrücken, damit der Po vom Stuhl abhebt und mit den Füßen nach vorn wandern. Dabei den Körper langsam senken. Die Ellenbogen höchstens bis zum rechten Winkel beugen! Arme wieder strecken und den Oberkörper aufrichten. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

WADENHEBEN

Aufrechter Stand, Füße direkt nebeneinander, Rücken gerade. Fersen hochziehen bis zum Zehenspitzenstand, Beine bleiben gerade, Position einige Sekunden lang halten. Fersen wieder absetzen und die Bewegung wiederholen.

enjoy plant power

alpro