

FÜR JUNGE WILDE



Alpro H.A.P.P.Y.

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

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 Gesetzelten (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?

TAG 1

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – GREAT GREEN KOKOSNUSS

In den Mixer kommen:

200 ml Alpro Kokosnussdrink Original

40 g Spinat

30 g Orange

45 g Mango

1,5 g Minze

SNACK 1

KNÄCKEBROT MIT GURKE

1 Scheibe Roggen-Knäckebrot

¼ Gurke, in Scheiben geschnitten

4 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
Das Knäckebrot mit der Soja-Joghurtalternative
bestreichen und der Gurke belegen.

SNACK 2

EIN APFEL

Stimmt doch – ein Apfel am Tag hält den Doktor
in Schach.

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden
lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte,
Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann
und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge. Du
kennst diese Übungen nicht alle? Im Anhang
(DIE WORKOUT-ÜBUNGEN) findest du für jede
Übung eine genaue Anleitung.

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.



TIPP DES TAGES

Nüsse versorgen den Körper mit essenziellen Fettsäuren – also mit gesundem Fett, das der Körper nicht selber herstellen kann. Also am besten jeden Tag eine Handvoll genießen (möglichst ungesalzen/ungesüßt)

TAG 2

FRÜHSTÜCK	TOAST MIT HUMMUS UND FRISCHEM SPINAT	<p>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</p> <p>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.</p>
SNACK 1	NUSSIGE OBSTMISCHUNG	<p>1 Apfel 10 g Mandeln</p>
SNACK 2	SMOOTHIE	<p>Nimm dein grünes Lieblingsgemüse und mach daraus einen grünen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten (www.alpro.com/Smoothie) findest du Tipps und Zutaten zu einem leckeren Smoothie. Im Kühlschrank hält sich ein grüner Smoothie bestimmt zwei Tage. Wenn du also das Doppelte machst, hast du auch gleich einen leckeren Snack für Mittwoch.</p>
WORKOUT	BRETT (5 MINUTEN)	<p>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.</p>

TAG 3

FRÜHSTÜCK

SCHNEEWEISSER KOKOSNUSS-SMOOTHIE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
45 g Ananas
70 g Blutorange
2 g Minze

SNACK 1

GEMÜSE-STICKS

1 Möhre, zu Sticks geschnitten
1 Stange Sellerie, zu Sticks geschnitten
Tipp: Lässt sich gut in die Soja-Joghurtalternative Natur dippen.

SNACK 2

Grüner Smoothie (der Rest von Dienstag)

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen aufheben und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.

TIPP DES TAGES

Es wird empfohlen, 8 Gläser Wasser (oder ungesüßte Tees) pro Tag zu trinken. Tatsächlich variiert der Flüssigkeitsbedarf aber von Tag zu Tag. Wer Sport treibt, sollte mehr Wasser trinken.



TIPP DES TAGES

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

TAG 4

FRÜHSTÜCK	<p>BANANEN-HAFER-PFANNKUCHEN</p>	<p>2 Bananen 2 Eier 1 Glas Alpro Haferdrink Original 25 g Haferflocken ½ TL Backpulver Frisches Obst deiner Wahl 1 TL Margarine</p> <p>Bananen zerdrücken und mit Eiern, Alpro Haferdrink Original, 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.</p>
SNACK 1	<p>FRUCHTIGE ALPRO SOJA-JOGHURTALTERNATIVE NATUR</p>	<p>200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur 1 Apfel, gehackt 1 Ananas, gehackt</p> <p>Obst unter die Joghurtalternative mischen.</p>
SNACK 2	<p>NÜSSE</p>	<p>40 g Nussmischung nach Wahl</p>
WORKOUT	<p>INTERVALLTRAINING (20 MINUTEN)</p>	<p>60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge.</p>



TIPP DES TAGES

Hier die zehn unkompliziertesten kalorienarmen Gemüsesorten: Brokkoli, Blumenkohl, Stangensellerie, Kohlrabi, Fenchel, Spinat, Tomaten, Bambussprossen, Zucchini und Gurke.

TAG 5

FRÜHSTÜCK

GUTEN-MORGEN-HAFER-SMOOTHIE

200 ml Alpro Haferdrink Original

1 große Kiwi

1/2 Apfel

1 Prise Zimt

SNACK 1

1 Scheibe Roggen-Knäckebröt

100 g Hummus ohne Öl

SNACK 2

1 Becher Alpro Soja-Dessert Feine Vanille

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte, Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge.



TIPP DES TAGES

Gemüse kann man auch wunderbar im Ofen zubereiten. Dafür brauchst du nur 1 TL Öl. Gemüse in Streifen/Scheiben/Spalten schneiden und mit dem Öl bestreichen. Im Backofen bei 180 °C garen. Noch besser schmeckt es, wenn du frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum dazugibst. Das kommt auch bei den Kindern richtig gut an.

TAG 6

FRÜHSTÜCK

SCHLANKER OMELETTE-WRAP

1 Ei

2 EL Ziegenkäse oder Feta

etwas Pesto

1 Handvoll gemischte Salatblätter

etwas gehackter Schnittlauch

Salz und Pfeffer

1 TL (Alpro Soja) Margarine

Ei und Salz mit einer Gabel in einer Schüssel verschlagen. Das Omelette in der größten Pfanne braten, die du findest. Mit Schnittlauch bestreuen und stocken lassen. Das fertige Omelette aus der Pfanne gleiten lassen. Die Oberfläche mit Pesto bestreichen und mit dem Käse und den Salatblättern belegen. Das Omelette von dir weg aufrollen und vor dem Servieren in zwei Hälften schneiden.

SNACK 1

SMOOTHIE

Nimm etwas Obst deiner Wahl und mach daraus einen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten (www.alpro.com/Smoothie) findest du Tipps für die Zusammenstellung eines leckeren Smoothies.

SNACK 2

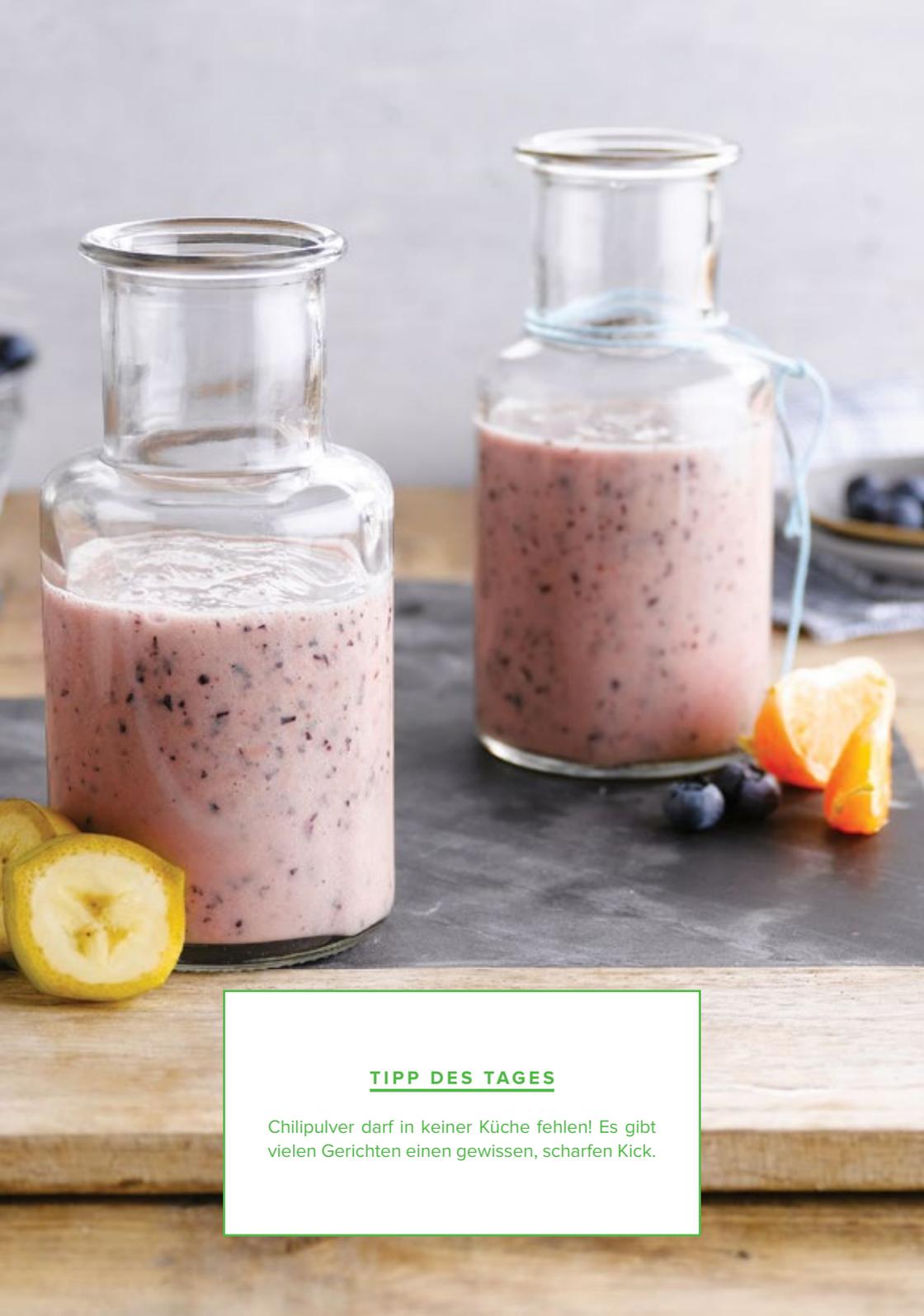
Ein Latte Macchiato mit Alpro Sojadrink Original in einem Café zusammen mit Freunden.

WORKOUT

CARDIO-TRAINING (30 MINUTEN)

Du hast die Wahl – Laufen oder Schwimmen plus 100 Radfahr-Crunches.

TAG 7



TIPP DES TAGES

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

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – WHITE BERRY MANDEL

200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt
97 g Banane
112 g Heidelbeeren
82 g Mandarinen

SNACK 1

Ein Latte Macchiato mit Alpro Sojadrink Original in einem Café zusammen mit Freunden.

SNACK 2

1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original

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

Resteverwertung: Wenn du noch frische Kräuter übrig hast, kannst du sie für ein hausgemachtes Pesto verwenden. Vermische sie einfach mit etwas Olivenöl.

TAG 8

FRÜHSTÜCK

AVOCADO-TOAST MIT WEICH GEKOCHTEN EIERN

2 Eier
2 Brotscheiben
1 Avocado
1 TL Margarine
Salz und Pfeffer

Die Eier fünf Minuten weich kochen, sodass das Eigelb noch flüssig ist. Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen und tosten. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden und auf den Toast legen. Die gekochten Eier schälen und halbieren. Die Eierhälften auf die Avocado legen und mit Salz, Pfeffer und – wenn du magst – einem Spritzer Zitronensaft würzen.

SNACK 1

EINE PIÑA COLADA

War nur ein Scherz! – 1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original mit einem Schuss Ananassaft

SNACK 2

1 Handvoll Nussmischung nach Wahl

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen aufheben und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.



TAG 9

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE

Nimm dein grünes Lieblingsgemüse und mach daraus einen grünen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten (www.alpro.com/Smoothie) findest du Tipps und Zutaten zu einem leckeren Smoothie. Im Kühlschrank hält sich ein grüner Smoothie bestimmt zwei Tage. Wenn du also das Doppelte machst, hast du auch gleich einen leckeren Snack für Mittwoch.

SNACK 1

1 Becher Alpro Soja-Dessert Dunkle Schokolade Feinherb

SNACK 2

NUSSIGE OBSTMISCHUNG

1 Banane
1 Handvoll Mandeln

WORKOUT

INTERVALLTRAINING (20 MINUTEN)

60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge.



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 10

FRÜHSTÜCK

ÜBER-NACHT-HAFERFLOCKEN MIT APFEL UND ROSINEN

1 Apfel
 40 g 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

GRÜNER SMOOTHIE

(der Rest von Dienstag)

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte, Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge.



TIPP DES TAGES

Ingwer macht sich in Smoothies hervorragend!

TAG 11

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – MANGO TRIFFT WEINTRAUBE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur

95 g Mango

90 g Weintrauben

Alle Zutaten mixen.

SNACK 1

1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original

SNACK 2

50 g Weintrauben

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.



TAG 12

FRÜHSTÜCK

ÜBER-NACHT- CHIAPUDDING

200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt
 3 EL Chia-Samen
 1 EL Kokosraspel
 1 Banane, in Scheiben geschnitten
 4 getrocknete Aprikosen

Am Abend davor Alpro Mandeldrink Ungesüßt, Chia-Samen und Kokosraspel in einer kleinen Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens einfach Banane und Aprikosen dazugeben – fertig.

SNACK 1

FRUCHTIGE ALPRO SOJA- JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT KOKOSNUSS

100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit
 Kokosnuss
 20 g Weintrauben

SNACK 2

MANGO

1 Mango, geschnitten

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen auf tippen und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.

TAG 13

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE

Nimm etwas Obst deiner Wahl und mach daraus einen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten (www.alpro.com/smoothie) findest du Tipps für die Zusammenstellung eines leckeren Smoothies.

SNACK 1

1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original

SNACK 2

MANGO ALPRO SOJA-JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT MANDEL

100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln
20 g Mango
Beides mixen.

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

Keine Lust mehr auf einfaches Wasser? Wenn du Früchte mit Wasser aufgießt, wird es geschmacklich richtig bunt. Wie hier zum Beispiel: Sprudel mit einer Handvoll Himbeeren, Zitronen-, Limetten- und einigen Ingwerscheiben.



TIPP DES TAGES

Ofengemüse kann man sehr gut mit zerdrückten Tomaten und frisch gepresstem Zitronensaft würzen.

TAG 14

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – MANGO TRIFFT WEINTRAUBE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
1/2 Mango
90 g Weintrauben
Alle Zutaten mixen.

SNACK 1

100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
1 Handvoll Nussmischung nach Wahl

SNACK 2

Ein Latte Macchiato mit Alpro Sojadrink Original in einem Café zusammen mit Freunden.

WORKOUT

CARDIO-TRAINING (30 MINUTEN)

Du hast die Wahl – Laufen oder Schwimmen plus 100 Radfahr-Crunches.

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 Körper 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.

