



Ein kurzes Training einzuschieben, bietet fantastische Vorteile und kann schnell Ihre Kraft steigern! Hier finden Sie ein einfaches 10-minütiges Training, das für alle geeignet ist.

Die 3 wichtigsten Gründe, sich 10 Minuten für ein Training freizuschaukeln:

1. Bei Stress liefert Ihnen ein Training von 10 Minuten einen sofortigen Energieschub und hilft Ihnen, sich wieder zu konzentrieren.
2. Es passiert uns allen – auch Sie sind manchmal gehetzt und haben dann Schuldgefühle, weil Sie deswegen Ihr regelmäßiges Sportprogramm verpassen. Schon mit einem 10-minütigen Training können Sie diese Schuldgefühle abbauen.
3. Auch mit einem Training von 10 Minuten lassen sich schnell überraschend effektive Ergebnisse erzielen.

Eine großartige Methode, wirklich alle Vorteile einer kurzen Trainingseinheit zu genießen ist, sich auf einen bestimmten Körperbereich zu konzentrieren oder auf ein Fitnessselement, also etwa Kraft, Kardio oder Gelenkigkeit.

Hier folgt ein 10-minütiges Herz-Kreislauf-Training:

2 Minuten Aufwärmen vor dem Kardio-Training: Ihr Aufwärm-Programm sollte immer dynamisch sein – so machen Sie Ihren Körper langsam locker und erhöhen allmählich Ihre Herzfrequenz.

120 Sekunden sollten zum Aufwärmen reichen, bevor Sie voll in Ihre Trainingseinheit einsteigen. Aber gönnen Sie sich etwas mehr Zeit, wenn Sie sehr angespannt sind.

Mit den Armen kreisen und dabei auf der Stelle laufen – 30 Sekunden.

Mit angezogenen Knien auf der Stelle laufen und dabei die Arme schwingen – 30 Sekunden.

10 Calf Raises (Wadenheben): Füße schulterbreit auseinander, hoch auf die Zehenspitzen, eine Sekunde lang halten, dann die Füße wieder absenken.

10 Squats (Kniebeugen): Füße schulterbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorn. In die Knie gehen und das Gesäß nach hinten führen, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Eine Sekunde lang halten, dann – aus der Hüfte heraus – wieder gerade aufrichten.

10 leichte Ausfallschritte. Ein Ausfallschritt ist ganz einfach ein Schritt mit einem Bein nach vorn und wieder zurück. Die Hände an die Hüften legen, den Rücken gerade halten und dann einen richtig großen Schritt nach vorne machen. Das hintere Knie dabei Richtung Boden führen. Diese Position 2 Sekunden lang halten, zurück in die Ausgangsposition und dann mit dem anderen Bein wiederholen.

Auf der Stelle joggen – 30 Sekunden.

### **Übungen zum Fettverbrennen in 8 Minuten**

Das tolle am Cardio-Training ist, dass es so viele effektive, erheiternde und einfache Übungen zur Auswahl bietet, mit denen Sie Ihren ganzen Körper beanspruchen können.

Hier finden Sie eine Liste mit acht einfachen Übungen, für die keine Ausrüstung benötigt wird. Versuchen Sie jede Übung 30 Sekunden lang zu wiederholen und fangen Sie dann wieder von vorne an. Es sind sowohl hoch intensive Übungen als auch Übungen mit geringer Belastung dabei. Auf einer Skala von 1 bis 10 sollten Sie für optimalen Nutzen mit einer Intensität von 7 bis 8 arbeiten.

Wenn Sie sportlicher Anfänger sind, absolvieren Sie alternativ nur die ungeraden Übungen. Lassen Sie es dabei langsam angehen. Setzen Sie sich niemals so unter Druck, dass Sie sich unwohl fühlen.

#### **1. Modifizierter Hampelmann**

Mit geschlossenen Füßen aufrecht stehen, die Arme hängen locker an den Seiten. Mit einem Bein einen Schritt zur Seite machen, dann zurück in die Ausgangsposition. Die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen. Wechseln Sie immer wieder hin und her, bis Sie die Beinbewegungen in einem gleichmäßigen, anspruchsvollen Tempo ausführen können. Nehmen Sie dann die Arme dazu: Schwingen Sie die Arme über den Kopf, wenn Sie den Schritt zur Seite machen, und schwingen Sie sie wieder zu den Seiten, wenn Sie die Füße wieder schließen.

#### **2. Power-Hampelmann**

Mit geschlossenen Füßen aufrecht stehen, die Arme hängen locker an den Seiten. Mit beiden Füßen seitlich nach außen springen und dabei beide Arme über den Kopf führen, um einen Stern zu bilden. Beim Landen die Knie beugen und in die Hocke gehen. Diese Position zwei Sekunden lang halten und dann in die Ausgangsposition zurückspringen.

#### **3. Auf der Stelle laufen**

Auf der Stelle laufen, die Knie dabei nach vorne hochziehen und die Arme im Gleichklang mit den Beinen vor und zurück schwingen.

#### **4. Sprint auf der Stelle**

Auf der Stelle sprinten, so schnell Sie können. Die Bewegungen von Armen und Beinen müssen schnell und kraftvoll sein.

## **5. Kniebeugen**

Aufrecht stehen, die Füße schulterbreit auseinander. Die Zehen zeigen dabei nach vorn. In die Knie gehen und das Gesäß nach hinten führen, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Eine Sekunde lang halten, dann – aus der Hüfte heraus – wieder gerade aufrichten. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Rücken gerade ist und die Brust hoch, und konzentrieren Sie sich wirklich auf die Sitzbewegung, um die Belastung von Ihren Knien zu nehmen.

## **6. Burpees (eine effektive Kombination aus Kniebeuge, Liegestütz und Hochsprung)**

Gehen Sie in die Hocke und stellen Sie die Hände vor sich auf den Boden. Die Füße nach hinten stoßen, um in den Liegestütz zu kommen. Jetzt die Brust mit der Kraft der Arme kontrolliert zum Boden führen. Wieder nach oben drücken, um den Liegestütz zu beenden und dann die Füße wieder nach vorne führen, um in die Hocke zurückzukehren. Beenden Sie die Bewegung, indem Sie hoch in die Luft springen, dabei die Arme über den Kopf führen und in die Hände klatschen.

## **7. Seitenausfallschritt**

Das ist wie ein Tanzschritt. Mit geschlossenen Füßen und den Armen locker an den Seiten beginnen. Machen Sie einen Schritt nach links und beugen sich dabei leicht nach vorne. Strecken Sie Ihre rechte Hand diagonal am Körper vorbei zum linken Knie hin. Tippen Sie dann mit dem rechten Fuß hinter dem linken auf. Zur mittigen Ausgangsstellung zurückkehren und das Ganze auf der anderen Seite wiederholen.

## **8. Eisschnellläufer**

Es ist dieselbe Bewegung, die Sie bei den Seitenausfallschritt-Wiederholungen perfektioniert haben. Aber anstatt Schritte zur Seite zu machen, springen Sie hin und zurück. Sie sollten wie ein Eisschnellläufer aussehen, die Arme hin und her wechseln und versuchen, mit jedem Sprung weiter seitlich zu kommen.

Vergessen Sie nicht, alle Übungen zweimal zu wiederholen. Viel Spaß dabei und seien Sie kreativ. Sobald Sie dieses Programm verinnerlicht haben, können Sie zusätzliche Übungen einbauen, die Sie besonders lieben und damit Ihr 10-minütiges Cardio-Training auffrischen.

### **Herbalife Nutrition Produktempfehlung: Pro 20 Select**

Egal, ob Sie sich ausgewogen mit vielen Nährstoffen ernähren oder einen gesunden Shake nach dem Sport trinken wollen, PRO 20 Select bietet Ihnen mit 20 g qualitativ hochwertigem Sojaprotein die perfekte Lösung.

Fragen Sie Ihren Herbalife Nutrition Coach nach weiteren Produkten für die Erholung nach dem Sport, die individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.