


Bring dich in Lern-Form!

Dein 7 Minuten-Workout für zwischendurch

Führe jede Übung 30 Sekunden durch und mache anschließend eine kurze Pause von 5-10 Sekunden. Du brauchst nur deinen Körper und einen Stuhl oder Hocker.

1. **Hampelmann:** Achte bei der bekannten Übung auf eine saubere Ausführung und aufrechte Körperhaltung.
2. **Wandsitz:** Lehne dich mit dem Rücken an die Wand, die Knie sind dabei etwa 90 Grad angewinkelt, die Oberschenkel etwa waagrecht. Halte die Übung.
3. **Liegestütz:** Der Körper ist dabei in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß.
4. **Crunches:** Du liegst auf dem Rücken, die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Die Hände liegen im Nacken, die Ellbogen sind angewinkelt. Hebe jetzt Arme, Kopf und oberen Rücken vom Boden ab und senke sie dann wieder ab, ohne ganz abzulegen.
5. **Step-Up (mit Stuhl):** Steige auf den Stuhl und dann wieder ab. Wechsele nach jedem Durchgang die Beine.
6. **Kniebeuge:** Die klassische Kniebeuge – die Knie dürfen dabei nicht zu weit nach vorne bewegt werden.
7. **Trizeps-Dips (am Stuhl):** Du sitzt aufrecht auf dem Stuhl, die Arme neben dem Körper, die Hände umfassen die Sitzfläche neben deinem Gesäß. Drücke dich nun nach vorne, sodass das Gesäß langsam vom Stuhl geschoben wird. Jetzt beugst du die Arme und führst damit das Gesäß Richtung Boden und wieder nach oben auf Sitzhöhe.
8. **Unterarmstütz:** Stütze dich auf deinen Armen und Füßen ab. Das Gesäß ist dabei etwa auf einer Linie mit deinem Oberkörper und deinen Beinen. Halte die Übung.
9. **Kniehebelauf:** Laufe auf der Stelle und hebe dabei abwechselnd deine Knie an. Der jeweils andere Arm schwingt dabei nach vorne.
10. **Ausfallschritte abwechselnd:** Wechsele dabei nach jedem Durchgang das Bein.
11. **Liegestütz mit Rotation:** Mache eine Liegestütze und drehe deinen Körper anschließend zur Seite auf, während du dich auf der Hand abstützt. Wechsele nach jedem Durchgang die Seiten.
12. **Seitlicher Unterarmstütz:** Du liegst seitlich auf dem Boden und stützt dich mit dem unteren Arm auf, die Hand des anderen Arms liegt auf dem Oberschenkel. Führe deine Hüfte nach oben, sodass dein Oberschenkel vom Boden abhebt. Dein Körper bildet dabei eine Linie.



Mehr Infos
findest du auf
[vlamingo.de/
7-minuten-workout](http://vlamingo.de/7-minuten-workout)

Dein Power-Snack: Energie-Kugeln

Du brauchst:

- 200 g Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 50 g Haferflocken
- 1,5 EL Flüssigkeit, z.B. Pflanzendrink oder Milch
- 300 g Trockenobst oder Datteln, in Würfel geschnitten
- Kokosraspeln oder Kakao zum Wälzen

So geht's:

Mixe die Nüsse und Haferflocken im Mixer und gib dann die Flüssigkeit und das Trockenobst hinzu. Gut mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Forme nun kleine Kugeln und wälze diese nach Belieben in Kokosraspeln oder Kakaopulver. Im Kühlschrank halten sich die Energie-Kugeln einige Tage.

Dein Vitalstoffkick: Mango-Smoothie

Du brauchst:

- 2 Mangos (300 g)
- 2 Tassen Orangensaft (250 ml)
- 2 Tassen junger, frischer Spinat oder TK-Spinat (100 g)
- 100 ml Wasser, Eiswürfel nach Belieben

So geht's:

Alles gut mischen, am besten im Mixer. Ergibt zwei Portionen.
Guten Appetit!

