



# Beachbodyworkout

## Bewegung

Bewege Dich jeden Tag und liege nicht nur auf der Liege! Geh am Strand spazieren, spiele Volleyball, geh Schwimmen

In vielen Hotels gibt es auch ein Fitnessprogramm, wo Du kostenlos dran teilnehmen kannst.

Sollte Dir dies nicht zusagen, dann nutze mein Strandworkout für Dich. Mit diesen 5 Übungen kurbelst Du Deine Fettverbrennung an und straffst Deinen Körper.

Führe jede Übung über die angegebene Wiederholungszahl durch und absolviere die Übungen ohne Pause hintereinander. Mache 2 – 3 Durchgänge davon mit jeweils 1 Minute Pause

## 1. Jumping Jack

Beginne im Stehen und springe mit den Füßen auseinander. Gleichzeitig schlägst Du die Hände über Kopf zusammen und kehrst wieder in die Ausgangsposition zurück.

**20 Wiederholungen**

**Was bringt's:** Aufwärmen der Muskeln und Gelenke und Erhöhung der Herzfrequenz

## 2. Ausfallschritt mit Kick nach vorne

Mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten machen und beide Beine tief beugen. Beim Hochkommen das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und mit dem linken Bein einen Kick nach vorne machen. Oberkörper lehnt sich leicht zurück dabei, der Bauch ist angespannt, Knie bleibt immer hinter der Fußspitze. Das Gewicht beim Hochkommen auf die Ferse bringen.

**10 Wiederholungen, danach die Seite wechseln**

**Was bringt's:** Trainiert die Beine und den Po, bei schnellerem Tempo wird ebenfalls der Puls in die Höhe getrieben und so den Fettpölsterchen zu leibe gerückt

## 3. Mountainclimber

In die Liegestützposition gehen. Hände, Ellbogen und Schultern sind direkt übereinander. Der ganze Körper ist unter Spannung. Im Wechsel ein Knie diagonal zum Ellbogen ziehen. Darauf achten, dass der Po tief bleibt und Du im Rücken nicht durchhängst.

**Was bringt's:** Kräftigung der Arme, tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur

**10x pro Seite**



#### **4. Frogjump**

In einen breiten Stand gehen, Knie und Fußspitzen zeigen nach außen. Oberkörper ist aufrecht und die Schulter tief. Mit der Einatmung die Beine beugen und den Po unterhalb der Knie bringen, darauf achten dass die Knie nach außen zeigen und hinter den Fußspitzen bleiben. Mit Kraft hoch drücken und einen Streck sprung nach oben machen. Beim landen sanft in den Knien abfedern.

**Was bringt's:** Trainiert die Beine und den Po, bei schnellerem Tempo wird ebenfalls der Puls in die Höhe getrieben und so den Fettpölsterchen zu leibe gerückt

**10 Wiederholungen**

#### **5. Popush**

In die Liegestützposition gehen. Hände, Ellbogen und Schultern sind direkt übereinander. Der Ganze Körper ist unter Spannung. Im Wechseln ein Bein gestreckt bis auf Hüfthöhe anheben. Schultern bleiben die ganze Zeit über den Händen.

Darauf achten, dass der Po tief bleibt und Du im Rücken nicht durch hängst.

**Was bringt's:** Kräftigung der Arme, tiefe Bauch und Rückenmuskulatur und des Pos.

**10x jede Seite**

**Viel Spaß beim Training!**

**Solltest Du Fragen zu den Übungen haben, dann schreib mir gern unter [info@andrea-szodruch.de](mailto:info@andrea-szodruch.de) oder auf [Facebook](#)**

**Deine Andrea :)**

**Wichtig: Führe die Übungen nur durch, wenn Du absolut gesund bist und keinerlei Beschwerden hast. Im Zweifelsfall konsultiere vorher Deinen Arzt um Rat. Führe die Übungen nicht durch, wenn Du Dich unwohl oder krank fühlst!**

