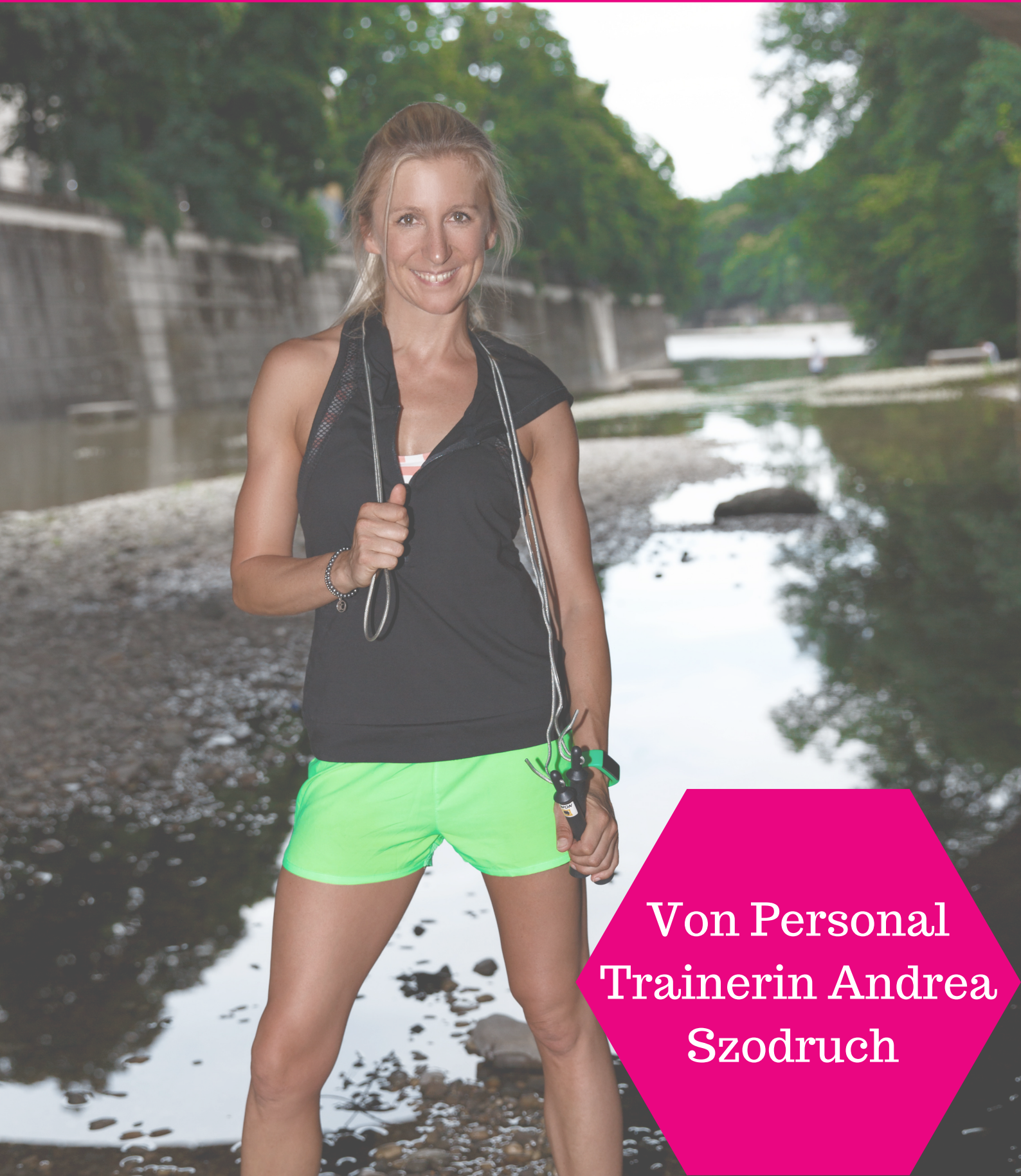


DIE TOP 5 ÜBUNGEN AUS DEM BBG VON KAYLA ITSINES



Von Personal
Trainerin Andrea
Szodruch

Die 5 besten Übungen aus Bikini Body Guide von Kayla Itsines inkl Übungsanleitung

Warum dieser Guide?

Als Personal Trainerin ist es mir immer wichtig, auf dem neuesten Stand zu sein und andere Trainingsmethoden und Systeme unter die Lupe zu nehmen.

In diesem Guide habe ich dir einmal die 5 besten Übungen aus dem BBG herausgepickt. Ebenso bekommst du eine Übungsanleitung, wie du dir daraus ein Workout zusammenstellen kannst, mit dem du deine Fettpölsterchen zum schmelzen bringen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Deine Andrea

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und wozu dieser Guide
2. Warm Up
3. Die 5 Top Übungen
4. Wer ist Andrea?
5. Disclaimer



Einleitung und wozu dieser Guide

Um einen straffen und trainierten Körper zu bekommen, ist es nicht nur wichtig auf die Ernährung zu achten, sondern ein gewisses Maß an Muskeltraining gehört auch dazu. Muskeln sind wie kleine Brennöfen in unserem Körper, erhöhen unseren Kalorienverbrauch am Tag und lassen unseren Stoffwechsel besser arbeiten.

Die Übungen die ich dir zusammengestellt habe, sind alle aus dem BBG von Kayla Itsines und bauen sowohl Kraft und Muskulatur auf, als lassen sie auch deinen Puls nach oben steigen und aktivieren somit deine Fettverbrennung. Die Übungen mache ich selbst schon seit Jahren mit meinen Kunden, von daher sind sie nicht von Kayla erfunden und jeder darf mit ihnen eigene Workouts erstellen.

Die Übungen, die ich dir vorstelle absolvierst du als Zirkeltraining und benötigst nur dein eigenes Körpergewicht, coole Musik und eine Ladung Motivation!

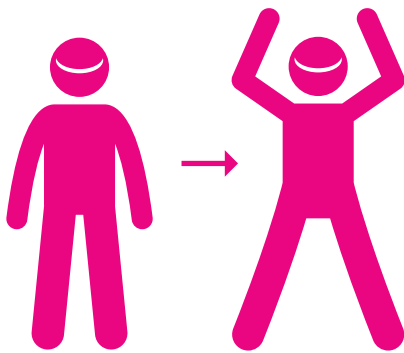
Wir beginnen zuerst mit einem kurzen Warmup, um dich optimal auf dein Workout vorzubereiten!



Warm Up

Das Warm Up ist ein sehr wichtiger Bestandteil um deinen Körper auf die folgende Belastung vorzubereiten. Dadurch reduzierst du dein Verletzungsrisiko, erhöhst die Herzfrequenz und bereitest deine Muskeln und Gelenke optimal vor.

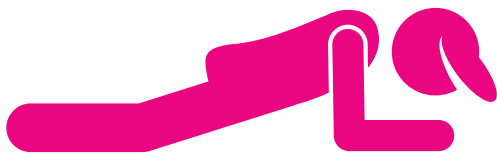
Los geht's!



Übung 1:

Jumping Jack auch als Hampelmann bekannt

Übung 2:



Unterarmstütz Ellbogen sind unter den Schultern, die Zehen sind aufgestellt, ganzer Körper eine Linie. Zug mit den Ellbogen zum Körper hin. Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen und Fersen nach hinten schieben. (Kein Hohlkreuz machen)

So geht's:

Beginne mit 20 Sekunden Jumping Jack, dann folgen 10 Sekunden Pause. Dann 20 Sekunden Plank - 10 Sekunden Pause -- Wiederhole alles 4x so dass du auf insgesamt 4 Minuten kommst

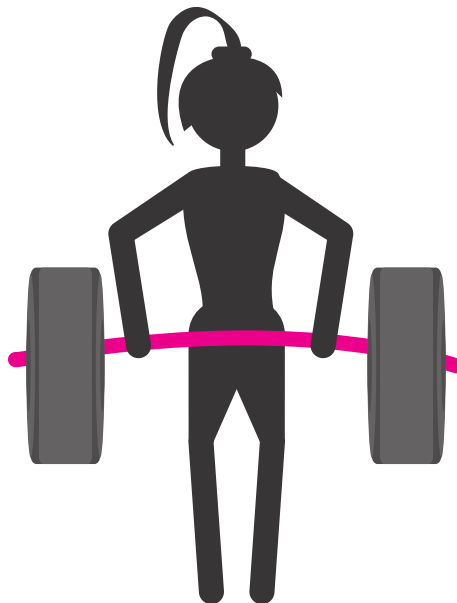
Die Übungen

Wie funktioniert es?

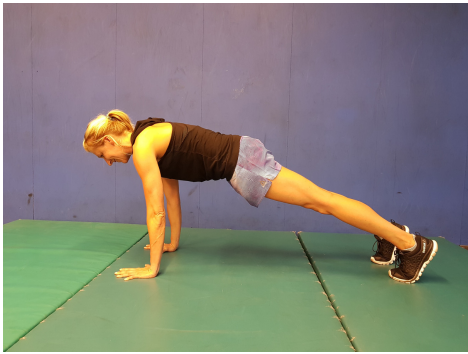
Die Übungen werden im Zirkelsystem absolviert. Nach dem Warmup beginnst du mit der ersten Übung 30 Sekunden Belastung, dann folgen 15 Sekunden Pause. Danach gehst Du über zur nächsten Übung bis du bei der letzten Übung angekommen bist. Dann darfst Du Dir 1 Minute Pause gönnen und wiederholst alles noch 2 Mal.

3 Runden: 30 Sekunden Belastung : 15 Sekunden Pause, nach jeder Runde 1 Minute Pause

Wenn Dir das noch nicht genügt, kannst Du natürlich noch 1,2 Runden mehr machen ;)



Übung 1 - Mountainclimbers



So geht´s:

Setze die Hände unter den Schultern auf und positioniere dich dann so, dass die Schultern leicht vor den Händen sind. Spanne den ganzen Körper fest an und ziehe dann im Wechsel ein Knie nach vorne Richtung Brust. Achte darauf, dass dein Körper in einer Linie bleibt und du NICHT ins Hohlkreuz fällst.

Das bringt´s:

Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur und formt schöne Schultern und Arme.

Übung 2 - Der Squat



So geht´s:

Stelle dich schulterbreit hin und achte darauf, dass deine Knie und Fußspitzen leicht nach außen zeigen. Dann senkst du langsam den Po ab, in dem du deine Knie beugst und gehst so tief, dass dein Po etwas unterhalb der Knie ist und du den 90 Grad Winkel unterschreitest. Dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht und der Blick ist nach vorne gerichtet. Mit der Ausatmung richtest du dich langsam wieder auf bis die Beine wieder fast gestreckt sind.

Für Fortgeschrittene: Du kannst auch am Ende der Übung einen Sprung absolvieren. Mache dies aber nur, wenn deine Knie gesund sind. Achte dabei darauf, weich zu landen.

Das bringt´s:

Diese Übung trainiert deine Beine und deine Gesäßmuskulatur und sorgt somit für einen knackigen Po und straffe Schenkel!

Übung 3 - Walking Lunges



So geht´s:

Aus dem Stand heraus im Wechsel ein Bein nach hinten setzen und die Knie beugen. Achte darauf, dass du das vordere Knie hinter der Fußspitze hältst und das Körpergewicht mehr auf dem vorderen Bein hältst. Dein Oberkörper bleibt aufrecht.

Für Fortgeschrittene: Nimm in jede Hand ein Gewicht um es dir zusätzlich etwas schwerer zu machen.

Das bringt´s:

Die Übung kräftigt deine Beine und den Po und sorgt durch die Dynamik dafür, dass dein Puls nach oben geht und somit dein Stoffwechsel angekurbelt wird für eine vermehrte Fettverbrennung

Übung 4 - Jack Knifes



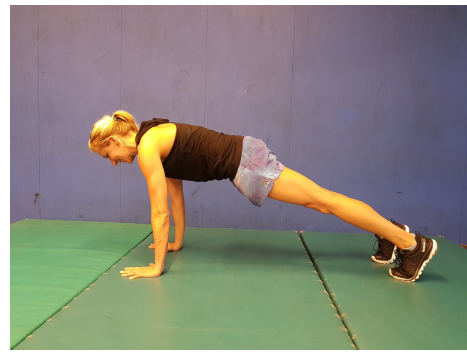
So geht's:

In der Rückenlage die Knie Richtung Brust heranziehen und die Arme nach vorne ausstrecken, so dass du dich zusammenrollst. Den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Dann mit der Einatmung Arme und Beine diagonal ausstrecken (Achtung nur so weit, dass dein unterer Rücken am Boden bleibt) und mit der Ausatmung wieder zusammenziehen.

Das bringt's:

Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur.

Übung 5 - Burpees



So geht's:

Stelle dich schulterbreit hin, beuge die Knie und setze die Hände vor dir auf dem Boden auf. Dann steigst du mit beiden Beinen nacheinander zurück in den Stütz, legst dich am Boden ab, drückst dich wieder hoch und setzt beide Füße nacheinander wieder nach vorne außerhalb der Hände auf und richtest dich wieder auf in den Stand.

Für Fortgeschrittene:

Anstatt die Füße zu setzen, kannst du auch springen. Achte dabei nur darauf, weich zu landen um deinen unteren Rücken nicht zu verletzen.

Das bringt's:

Der Burpee ist eine der besten Übungen um den ganzen Körper zu trainieren und zusätzlich das Herz- Kreislaufsystem zu stärken. Ganzkörperworkout pur!

Wer ist Andrea?

Andrea Szodruch ist Fitnesscoach mit Leib und Seele, seit 15 Jahren ist sie mit dem Sport verbunden, fast tägliches Training gehört zu ihrem Leben dazu, genau so, wie das tägliche Zähneputzen. Andrea liebt es im Fitnessstudio Gewichte zu stemmen oder sich beim Crossfit auszupeinigen, draußen Joggen zu gehen oder um einfach mal abzuschalten oder eine Runde Yoga zu genießen.

Das war aber nicht immer so, denn als 14 jährige war Andrea auf einem absoluten Tiefpunkt in ihrem Leben und der Sport hat sie wieder aus diesem Loch heraus geholt. Sie litt an Magersucht und wog zu ihrer "Höchstzeit" nur noch 37 kg. Durch den Sport hat sie wieder ein gesundes Körpergefühl entwickelt und ist dann Step by Step ihren Weg zu einer energiegeladenen jungen Frau gegangen, die heute mit ihrem Onlineprogramm [Schlank in 21](#) Tagen bereits über 35 000 Teilnehmern zu einem fitteren und gesünderen Leben verholfen hat.

Hier siehst du ein Foto meiner Transformation:



Diese Leidenschaft für einen gesunden Körper gibt sie an Ihre treuen Kunden weiter, und begeistert sie immer wieder aufs Neue!

Wenn auch du nun Lust bekommen hast, Andrea kennen zu lernen und dich von ihr coachen zu lassen, dann schau dir ihr Programm an und werde Teil der Community!

Hole dir jetzt alle Infos zum Programm indem du einfach auf das Banner klickst:



Wer ist Andrea ?

- Ausbilderin für **Functional Yoga** und Personal Training
- Yoga und Fitness Expertin
- Autorin des Buches "**Functional Yoga**"
- **Blogger und Podcasterin (Feel your Body)**
- 3. Platz Bayerische Meisterschaft in der Bikiniklasse 2015



Andrea Szodruch

Yoga und Fitnesscoach aus München
Autorin, Podcasterin und Bloggerin
www.andrea-szodruch.de
Instagram: [fitnessyogi_andrea](https://www.instagram.com/fitnessyogi_andrea)

Ein paar persönliche Worte zum Schluss

Eines liegt mir noch am Herzen: Ich möchte, dass Du Spaß hast an dem Training. Natürlich muss es anstrengend sein um Erfolge zu erzielen, aber wenn es in Stress ausartet oder Du Schmerzen hast und aus dem Muskelkater nicht mehr heraus kommst, dann schalte einen Gang zurück!

Ich wünsche Dir mega viel Spaß und Erfolg mit dem Trainingsguide und freu mich, wenn Du mich über deine Erfolge auf dem Laufenden hältst.

Schau doch dazu mal in unserer Feel your Body Community auf [Facebook](#) vorbei!

Alles Liebe und genieß die Sonne wenn sie scheint!

Deine Andrea :)

Impressum

Andrea Szodruch

Herausgeber: Andrea Szodruch

Franz-Wüllner-str.9, 81247 München

Tel.: 0176/20803692

Email: info@andrea-szodruch.de

Disclaimer

Der Inhalt dieses Guides ist geschrieben von Andrea Szodruch. Die Informationen sind für Privatpersonen, die ihre Fitness verbessern möchten. Der Autor hat bei der Erstellung dieses Leitfadens nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt und übernimmt keinerlei Gewährleistung über Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität dieses Programms. Es werden keinerlei Garantien bezüglich der zu erzielenden Resultate gegeben. Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung der in diesem Ebook bereitgestellten Informationen.

Der Leser bestätigt, dass er körperlich und gesundheitlich in der Lage ist, das Trainingsprogramm auszuführen.

Dieses Programm umfasst Übungen aus den Bereichen Ausdauertraining zur Verbesserung der Fähigkeiten des Herz-Kreislaufsystems und funktionelles Bewegungstraining zur Verbesserung der Fähigkeiten des gesamten Bewegungsapparates durch:

gymnastische Übungen (z.B. Pilates, Yoga)

Krafttraining mit Geräten oder freien Gewichten

Sportspezifisches Training

wohldosiertes Dehnen und Stretchtraining; Entspannung

Es ersetzt keine ärztliche Maßnahmen, Physiotherapie oder sonstige Arten von Krankengymnastik. Bei Unsicherheiten, bitte um ärztliche Abklärung und Absprache mit einem Trainer.

Andrea Szodruch übernimmt keinerlei Haftung für die Nutzung der Informationen aus diesem Programm und der daraus möglicherweise resultierenden gesundheitlichen Risiken.