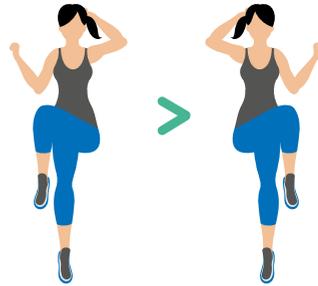


# Übung 07

**Einseitiger, stehender Crunch:**  
für die seitliche und schräge Bauchmuskulatur

**So geht's:** Hüftbreit stehen. Rechtes Bein heranziehen, dabei den Oberkörper in Richtung rechtes Bein rotieren. Der linke Ellbogen geht zum Knie. Bauchnabel fest nach innen ziehen, Rückenmuskulatur ebenfalls anspannen. Standbein bleibt leicht gebeugt. Wieder zurück in die Ausgangsposition und Gewicht auf links lassen. Seite wechseln.



„Jeder sollte seinen Gesundheitsstatus und sein Leistungsvermögen kennen. Jeder hat es selbst in der Hand, sein Wohlbefinden zu verbessern.“

**Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle**  
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin



## Standorte und Telefonnummern

- **Nordwest** (O2 Tower München)  
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München  
Telefon: 089-289 24441
- **Zentrum** (Klinikum rechts der Isar)  
Ismaninger Straße 22, 81675 München  
Telefon: 089-4140 6774
- **Südwest** (Zentrum für Kardiologie am Klinikum Starnberg)  
Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg  
Telefon: 089-4140 6775

[www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)  
[www.facebook.com/sportmritum](https://www.facebook.com/sportmritum)

Bildnachweis Cover: istockphoto.com/steex



Zentrum für Prävention  
und Sportmedizin

## 7 Minuten-Workout

Bewegung als Motor für Ihre Gesundheit

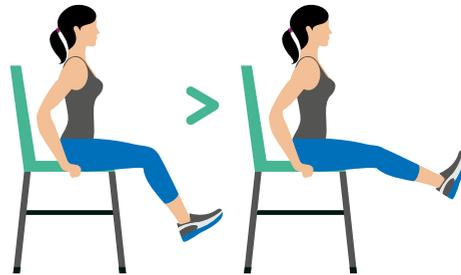


# Übung 01

## Beinstrecker:

für die Vorderseite der Oberschenkel, Bauch

**So geht's:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Beine komplett aus und pendeln Sie abwechselnd mit den Beinen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Geübte halten eine Flasche zwischen ihren Füßen und heben diese an.

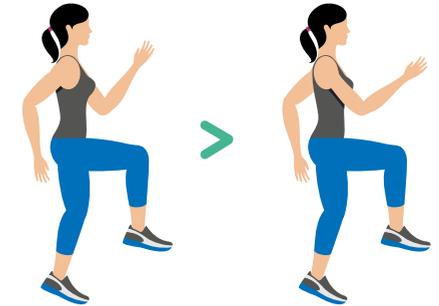


# Übung 04

## Knie nach oben:

für Bauch- und Beinmuskulatur, Ausdauer

**So geht's:** Laufen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung die Frequenz der Kniehübe steigern.

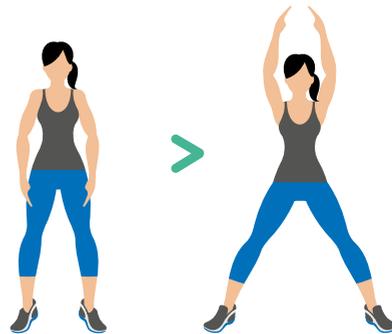


# Übung 02

## Hampelmann:

einfache, effektive Ganzkörper-Übung

**So geht's:** Hüftbreiter, lockerer Stand, Oberkörper aufrecht. In eine kleine Grätsche springen, Knie dabei leicht beugen. Gleichzeitig die Arme seitlich nach oben heben und strecken, so dass sich die Hände über dem Kopf berühren. Danach in die Ausgangsposition zurückspringen. Das Körpergewicht bleibt auf den Fußballen.

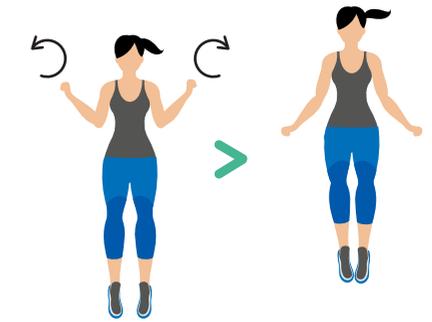


# Übung 05

## Seilspringen ohne Seil:

für Kraft, Ausdauer, Koordination

**So geht's:** Schulterbreiter Stand. Flach springen und gleichzeitig die Arme kreisen – so, als hätten Sie ein Seil. Den Oberkörper aufrecht halten. Die Kniegelenke sollten zur Abfederung leicht gebeugt sein. Springen Sie ausschließlich auf die Fußballen und berühren Sie nie den Boden mit den Fersen.

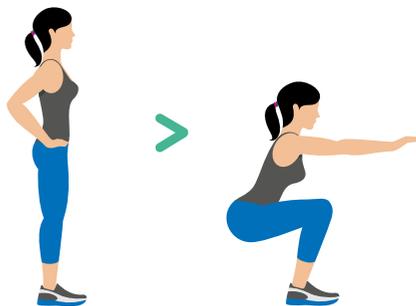


# Übung 03

## Kniebeugen:

für Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

**So geht's:** Etwa schulterbreit stehen. Beide Füße zeigen leicht nach außen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Schieben Sie Ihre Hüfte nach hinten und beugen Sie Ihre Knie langsam und kontrolliert. Halten Sie den unteren Rücken gerade. Sind die Oberschenkel parallel zum Boden, die Beine wieder nach oben durchstrecken.



# Übung 06

## Stuhl-Dips:

entlasten Wirbelsäule, trainieren Schulter und Trizeps

**So geht's:** Auf die Stuhlkante setzen. Die Hände rechts und links vom Körper auf die Kante legen, mit den Fingern über die Kante fassen. Das Gewicht nach vorne verlagern und den Po in Richtung Boden senken und wieder anheben.

