



1. Advent

MYBODY X-MAS



ADVENTSTIPP NR. 1

Integriere Mini-Workouts in deinen Alltag

Die Vorweihnachtszeit ist für uns Frauen oft vollgepackt mit Terminen, Weihnachtsfeiern, dem Geschenkekauf und anderen Verpflichtungen. Viele Frauen haben dann das Gefühl, keine Zeit für lange Trainingseinheiten zu finden. Aber der Trick ist, dass du nicht immer eine Stunde mit dem Sport verbringen musst, um effektiv zu trainieren. Auch kurze, intensive Workouts können sehr effektiv sein – und sie lassen sich leichter in einen vollen Tag integrieren.



In der **Vorweihnachtszeit geht es nicht darum**, große Sprünge zu machen, sondern vor allem in guten Routinen und **in Bewegung zu bleiben**.



Versuche, dich auf sogenannte Mini-Workouts zu konzentrieren: Kurze **Trainingseinheiten von 15 bis 20 Minuten**, die sowohl Kraft als auch Ausdauer ansprechen.



Diese Workouts bringen deinen **Stoffwechsel in Schwung** und helfen dir, in Form zu bleiben, ohne viel Zeit zu beanspruchen. Du kannst diese Einheiten sogar über den Tag verteilt durchführen – z.B. **morgens 10 Minuten** für ein kurzes Workout, **mittags** ein paar **Dehnungen** und **abends** ein **Spaziergang** oder eine Yoga-Session zur Entspannung.



Mini-Workouts haben den Vorteil, dass sie **einfach umzusetzen** sind und du keinen zusätzlichen Druck verspürst, dir „extralange“ Trainingseinheiten in **deinen vollen Terminkalender** zu quetschen. Sie helfen dir, in Bewegung zu bleiben und den Stress der Weihnachtszeit auszugleichen.



Dein 20 Minuten Mini-Ganzkörper-Workout

Einheit 1 - Ganzkörper

Kniebeugen halbe Wiederholungen

2 Sätze x 10-12 Wdh.(Pausiere für 60 Sek.)

"Kniebeugen sind eine tolle Ganzkörperübung. Neben deinen vorderen und hinteren Oberschenkeln sowie deinem Gesäß wird auch dein Rumpf aktiviert.

Nehme das Gewicht auf. Stelle deine Füße schulterbreit auseinander auf. Deine Zehen zeigen leicht nach außen.

Spanne deinen Rumpf an und stabilisiere dich. Verlagere nun dein Gewicht auf deine Fersen und senke dich in einen Squat ab. Dabei drückst du deine Hüfte so weit nach hinten wie möglich. Du senkst dich so weit herab, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Nun kommst du zurück in eine halbe Wiederholung, bevor du dein Gesäß nochmals absenkst und erst dann wieder in die Ausgangsposition zurück kommst.

Halte deine Wirbelsäule gerade und deine Brust aufrecht. Anschließend drückst du dich durch deine Fersen wieder in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass dein Bauch angespannt bleibt.

Je tiefer du kommst, desto besser. In der tiefen Position wird stärker dein Gesäß gefordert. "

60 Sek. vor dem Weitermachen pausieren



Video-Erklärung





Übung 2: Ausfallschritt über Kreuz mit Kurzhanteln

4 Sätze x 10-12 Wdh (Pausiere für 60 sek.)

Mit dieser Übung trainierst du primär den Quadrizeps und den großen Gesäßmuskel.



Video-Erklärung 

Für die Ausfallschritte über Kreuz mit Kurzhanteln stellst du dich zunächst schulterbreit hin. Der Oberkörper ist aufrecht und der untere Rücken in einem leichten Hohlkreuz. Richte deinen Blick nach vorne und spanne die Bauchmuskulatur an.

Um mit der Übung anzufangen, machst du einen Schritt mit einem Bein zur entgegengesetzten Körperseite. Die Bewegung erfolgt somit diagonal, sodass du das nun hintere Bein ausgestreckt lässt und du mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne machst. Das vordere Standbein befindet sich nun seitlich des hinteren Fußes. Achte darauf, dass du die Schrittgröße so wählst, dass das vordere Bein einen rechten Winkel zwischen Ober- sowie Unterschenkel einnimmt und das Knie maximal über den Fußspitzen schwebt. Das hintere Knie bewegst du fast bis zum Boden.

Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme mit den Kurzhanteln bewegen sich ebenfalls nicht. Die Bewegung findet ausschließlich im Unterkörper statt. Nachdem du bei der Abwärtsbewegung eingeatmet hast, drückst du dich beim Ausatmen über die Ferse des vorderen Standbeins wieder nach oben. Das vordere Bein kehrt nun in die Ausgangsposition zurück, sodass sich beide Beine schulterweit nebeneinander befinden.

Pause 60 Sekunden vor dem Weitermachen.





Übung 3: Liegestütz lernen - Stufe 3

2 Sätze x 10-12 Wdh (Pausiere für 60 sek.)

Mit dieser Übung trainierst du primär den Quadrizeps und den großen Gesäßmuskel.



Video-Erklärung 

Nehme eine volle Liegestütz-Position ein, wobei sich die Hände etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden befinden – setze nun die Knie auf dem Boden ab. Dies ist die Ausgangsposition Liegestütze auf Knien. Spanne deinen Rumpf an. Lass nun deinen Oberkörper langsam zu Boden senken; die Hände bleiben dabei unter den Schultern und der Rumpf angespannt. Strecke die Arme, bis du wieder in der Ausgangsposition ankommst.

Liegestütz sind eine super Übung für die Brust und den Trizeps.

Pause 60 Sekunden vor dem Weitermachen.

Übung 4: Schwimmen liegend

2 Sätze x 10-12 Wdh (Pausiere für 60 sek.)

Mit dieser Übung trainierst du die Rückenmuskulatur.

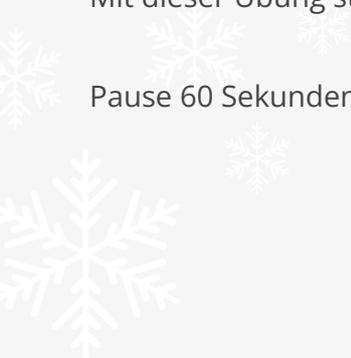


Video-Erklärung 

Lege dich auf die Matte und nehme ggf. das Zusatzgewicht in die Hände. Hebe den Oberkörper an und strecke nun die Arme nach vorne und wieder nach hinten.

Mit dieser Übung stärkst du deinen Rückenstrecker.

Pause 60 Sekunden vor dem Weitermachen.





Übung 5: Biceps Curls haltend

4 Sätze x 10-12 Wdh (Pausiere für 60 sek.)

Die Kurzhantel Biceps-Curls dienen in erster Linie dem Training des Biceps-Muskels.



[Video-Erklärung](#) 

Du wählst einen hüftbreiten Stand und richtest den Körper auf. Dein Blick ist nach vorne gerichtet und dein Rücken befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

Bei der abwechselnden Bewegungsausführung beginnst du mit einer Seite. Dafür beugst du den Unterarm nach oben und drehst die Kurzhantel während dieser Bewegung ein. Wenn sich die Kurzhantel oben vor deiner Schulter befindet, ist dein Handrücken gerade nach vorne gerichtet. Als weiteren Schritt fügst du hinzu, dass du die Hantel mit angewinkeltem Arm hältst, während die andere Seite die Bewegung ausführt. Dieses machst du immer im Wechsel.

Während der Aufwärtsbewegung atmest du aus. Im Anschluss senkst du den Unterarm wieder ab. Nun führst du die gleiche Bewegung auf der anderen Körperseite aus.

Pause 60 Sekunden vor dem Weitermachen.





Übung 6: Aufrechtes Rudern einarmig mit Pause

2 Sätze x 10-12 Wdh (Pausiere für 60 sek.)

Mit dieser Übung trainierst du deine Schultermuskulatur.



Video-Erklärung



Zunächst stellst du dich aufrecht hin. Deine Arme befinden sich fast vollständig durchgestreckt vor deinem Körper. Dein Rücken ist aufrecht, dein Blick nach vorne gerichtet. Die Kurzhanteln befinden sich nah nebeneinander.

Ziehe nun die Hanteln abwechselnd nach oben, halte hier die Position und ziehe den anderen Arm ebenfalls hoch. Halte am obersten Punkte die Spannung, während die andere Seite arbeitet. Achte darauf, dass du die Bewegung ohne Schwung und gleichmäßig ausführst. "

Pause 60 Sekunden vor dem Weitermachen.

Übung 7: Brücke mit Arm / Bein zusammenführen

1 Satz x 90 sek (Pausiere für 60 sek.)

"Diese Übung stärkt deine gesamte Körpermitte, wie dein Beckenboden-, deine Bauch- und Tiefenmuskulatur.

Lege dich auf den Rücken und Winkle die Beine an. Hebe nun dein Becken und komme in die Brücke.



Video-Erklärung

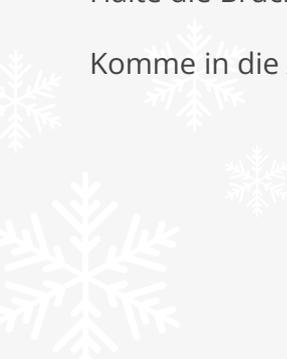


Anschließend streckst du ein Bein sowie den gegenüberliegenden Arm aus.

Halte die Brückenposition und führe nun Arm und das gegenüberliegende Bein vor dir zusammen.

Komme in die Ausgangsposition zurück und führe die Bewegung erneut aus.

Geschafft! :-)





hohoho
BIS BALD

Ich wünsche dir eine **schöne erste Advent-Woche**, genieß die Zeit.

Gebe mir gerne Feedback, wie dir dieses kleine MYBODYX-MAS Advents Ebook gefallen hat und ob du das Training ausprobiert hast!

Bleib dran, denn zum **2. Advent gibt es das Nächste!**

Deine Lisa

