



15-Minuten-Problemzonen-Workout

Bauch · Beine · Po · Arme · für zu Hause, ganz ohne Geräte

derfitness.guru

1



Hampelmann

Waden, Schultern, Brust, Ausdauer
2 x 30 Sek. · 30 Sek. Pause

2



Wandsitz

Beine und Po
So lange du kannst

3



Liegestütz

Trizeps, Schulter, Brust, Rücken
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

4



Crunches

Bauch
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

5



Stuhl-Steigen

Beine, Po, Gleichgewicht
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

6



Kniebeuge

Beine, Po, unterer Rücken
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

7



Trizeps-Dip am Stuhl

Trizeps
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

8



Planke

Bauch, unterer Rücken
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

9



Laufen auf der Stelle

Ausdauer, Beine, Po, Bauch
2 x 30 Sek. · 30 Sek. Pause

10



Ausfallschritt

Beine und Po
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

11



Liegestütz mit Rotation

Trizeps, Schulter, Brust, Bauch
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

12



Seitliche Planke

Seitliche Bauchmuskulatur
1 bis 2 Sätze · 10 Wdh.

Übungen 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12: je 1 bis 2 Sätze à 10 Wiederholungen
Übungen 1 und 9: je 2 Durchgänge à 30 Sekunden, dazwischen 30 Sekunden Pause
Übung 2 (Wandsitz): so lange du kannst



Scanne die QR-Codes und ein YouTube-Video zeigt dir die korrekte Ausführung jeder Übung.