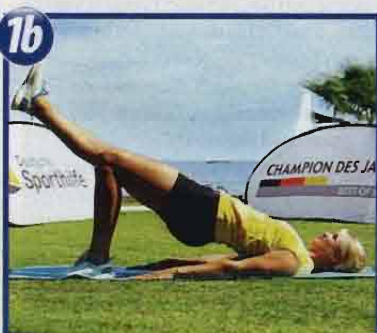


# FIT AUF DEM TEPPICH BLEIBEN



Rodel-Vize-Weltmeisterin **Natalie Geisenberger** zeigt, wie Sie Bauch, Beine, Rücken und Arme stärkt. Sie brauchen nur eine Matte und einen Stuhl. Wer keine Lust hat, ins Fitness-Studio zu gehen, kann problemlos daheim auf dem Wohnzimmer-Teppich trainieren. Das Workout ist für Frauen

und Männer geeignet. Wer nicht alle 14 Übungen schafft, kann sich langsam steigern

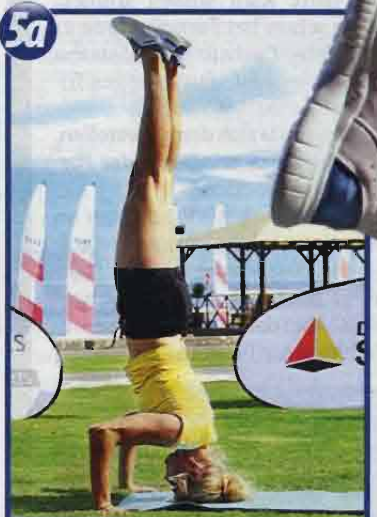


**1a**  
**Kraftbrücke:** Auf den Rücken legen, Beine den Po anheben, bis Oberschenkel und Bein sechsmal beugen und stre-

**1b**  
anwinkeln, Arme flach auf den Boden. Po anheben, bis Oberschenkel und Bein sechsmal beugen und stre-



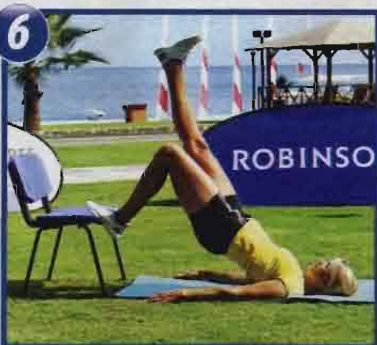
**2**  
**Bodylift:** Linken Arm und rechtes Bein ausstrecken, mit dem Rücken bilden sie eine gerade Linie. Linker Oberschenkel und rechter Arm bilden einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Spannung sieben Sekunden halten. Im Wechsel jede Seite zehnmal



**5a**  
**Kraftbrücke am Stuhl:** Das linke Bein ist angewinkelt, der linke Fuß setzt auf den Stuhl auf. Das rechte Bein ist durchgedrückt. Sieben Sekunden halten. Jede Seite dreimal



**5b**  
**Kopfstand-Schere:** In den Kopfstand gehen, Beine nach oben strecken. Dann die Beine nach unten senken, bis sie im rechten Winkel zum Oberkörper stehen. Fünf Sekunden halten. Drei Wiederholungen



**6**  
**Cycling:** Rechtes Bein und rechter Arm sind ausgestreckt. Linkes Bein angewinkelt, linke Hand an den Hinterkopf. Im Wechsel 15-mal. Drei Wiederholungen

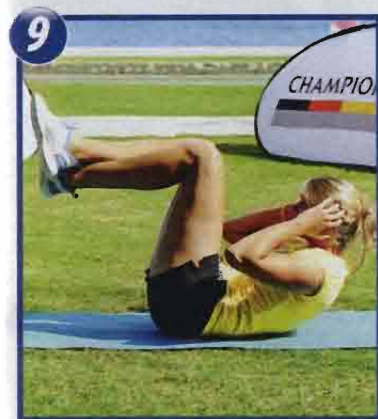


**7**  
**Seitlage:** Auf linkem Arm und linkem Außenfuß abstützen. Rechter Arm und rechtes Bein zeigen nach oben. Sieben Sekunden halten. Jede Seite dreimal

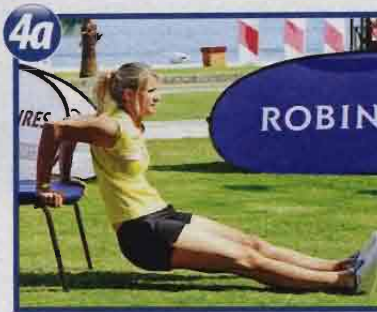
**8**



**3**  
**Beinschere:** Auf den Rücken legen, ein Bein senkrecht nach oben, das andere knapp über dem Boden. 30-mal wechseln



**9**  
**Sit-ups:** Die Beine sind angewinkelt, die Unterschenkel für mehr Stabilität gekreuzt. Die Hände sind am Hinterkopf. 30-mal den Oberkörper leicht anheben, dabei nach oben blicken. Drei Wiederholungen



**4a**  
**Trizeps-Dips:** Die Arme sind auf einem Stuhl aufgestützt, die Hände zeigen leicht nach außen. Die Beine sind gerade nach vorn gestreckt, das Gewicht liegt auf den Fersen. Dann die Arme durchdrücken und den Körper anheben. Dreimal zwölf Wiederholungen



**10a**  
**Trocken-Schwimmen:** Man liegt auf dem Bauch, Arme und Beine sind leicht angehoben. Dann macht man mit den Armen Brustschwimmbewegungen und zählt langsam bis 20. Drei Wiederholungen



**11**  
**Liegestütz:** Auf Händen und Knien abstützen. Rücken und Oberschenkel bilden eine Linie. 3 x 20 Liegestütz



**12**  
**Arm-/Bein-Anheben:** Bauchlage, Arme und Beine sind knapp über dem Boden. Dann linken Arm und rechtes Bein anheben. 20-mal im Wechsel. Drei Wiederholungen



**13**  
**Seitlage am Stuhl:** Das untere Bein ist angehoben. Sieben Sekunden halten. Jede Seite dreimal



**14**  
**Liegestütz erschwert:** Die Füße liegen mit der Oberseite auf dem Stuhl. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Dreimal 15 Liegestütz