

Die Slimbody24-Workouts

Um deine Fettverbrennung optimal zu unterstützen und deine Problemzonen gezielt zu reduzieren, solltest du zusätzlich zu deinem Ernährungsplan 3x pro Woche die Slimbody24-Workouts durchführen. Die Trainingseinheiten dauern gerade einmal 20 Minuten und du kannst sie problemlos bei dir zuhause absolvieren. Für die Durchführung benötigst du lediglich ein Handtuch oder noch besser eine Isomatte, einen Stuhl und Wasserflaschen oder Hanteln. Du hast dabei die Wahl zwischen einem Ganzkörper-Training sowie drei Problemzonen-spezifischen Programmen.

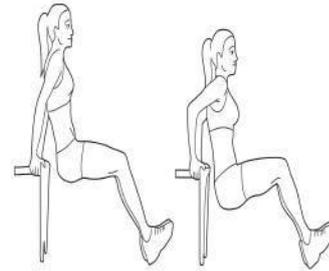
Vor dem Workout solltest du dir 5 Minuten Zeit nehmen, um dich ausgiebig aufzuwärmen und deinen Körper zu stretchen. Das Warm-Up bereitet deinen Körper auf die körperliche Belastung vor, verhindert Muskelverletzungen und stimmt dich mental auf das anstehende Training ein. Unser Vorschlag für dein Aufwärm-Programm:

1. Marschiere zügig auf der Stelle und lass die Arme dabei Kreisen.
2. Marschiere auf der Stelle und ziehe die Knie dabei auf Bauchnabelhöhe.
3. Steh aufrecht und heb die Beine im Wechsel zur Seite an. Stütz die Hände in die Taille oder lass sie locker kreisen.
4. Tippe mit der Ferse vor dem Körper auf den Boden, die Fußspitze zeigt nach oben. Geh dabei leicht in die Knie und halte deinen Rücken gerade.
5. Steh aufrecht und führe abwechselnd die Ferse eines Fußes zum Po. Die Knie sind dabei angewinkelt und dein Bein zeigt senkrecht nach unten. Die Hände stützt du in die Taille
6. Steh aufrecht und leg deine Hände auf die Schultern. Die Schultern abwechseln nach vorne und hinten kreisen lassen.

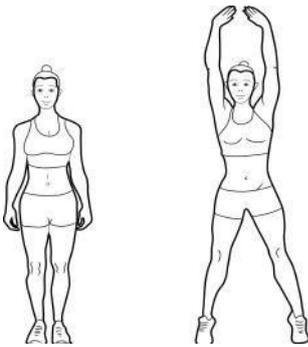
Turbo-Fatburner Workout



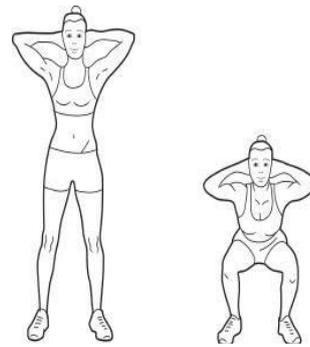
Liegestütze auf Knien
3x15 Wdh.



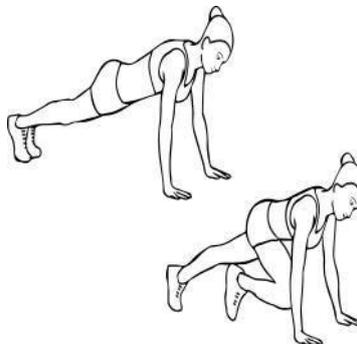
Trizeps-Dips mit Stuhl
3x12 Wdh.



Hampelmänner
2x 1 Min.

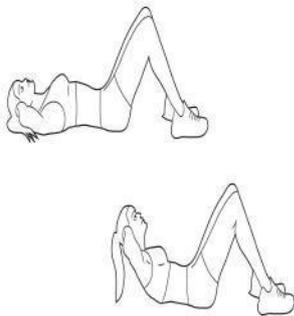


Kniebeugen
3x15 Wdh.

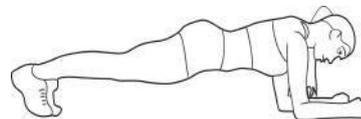


Beinziehen über Kreuz
3x15 Wdh. je Seite

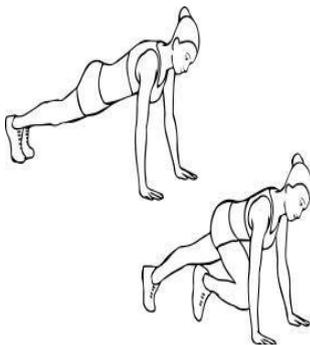
Flacher Bauch Workout



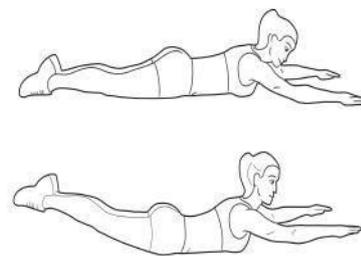
Crunches
3x15 Wdh.



Gerader Plank
3x 45 Sek.



Beinziehen über Kreuz
3x15 Wdh. je Seite

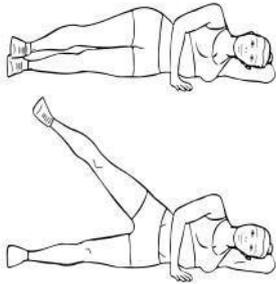


Superman
3x 1 Min.



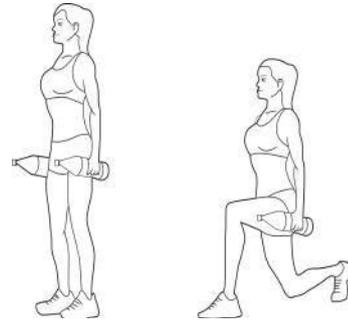
Seitlicher Plank
3x 30 Sek. je Seite

Straffe Beine Workout



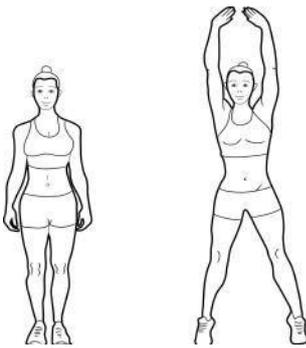
Seitliches Beinstrecken

3x15 Wdh. je Seite



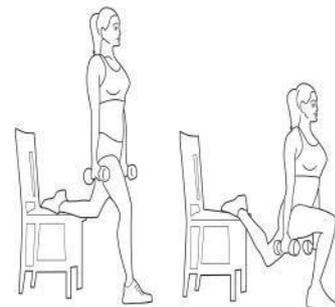
Ausfallschritte

3x 12 Wdh. je Seite



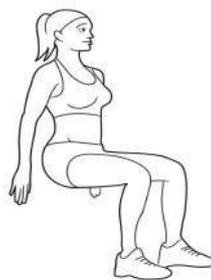
Hampelmänner

3x 45 Sek.



Einbeinige Kniebeugen

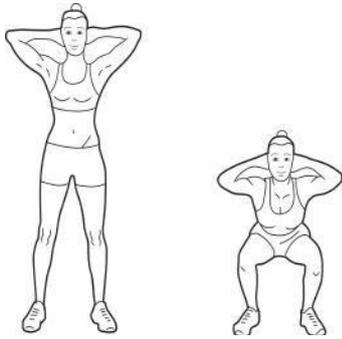
3x 12 Wdh.



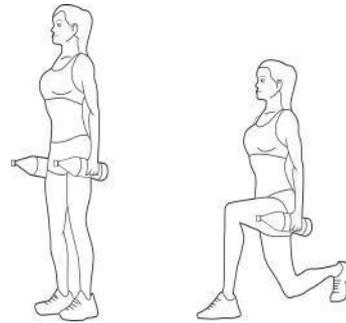
Wandsitzen

2x 2 Min.

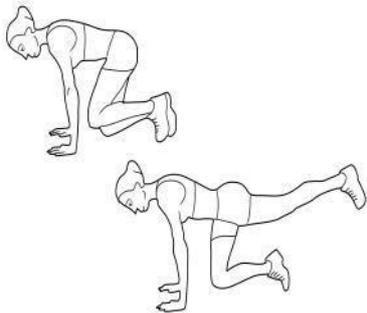
Knackiger Po Workout



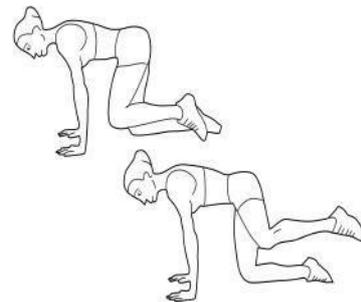
Kniebeugen
3x15 Wdh.



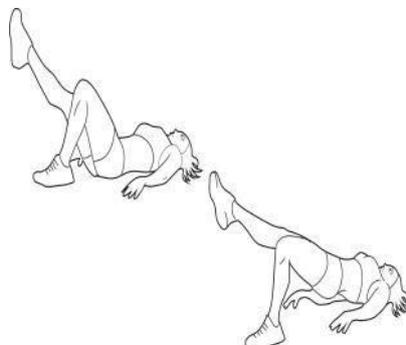
Ausfallschritte
3x 12 Wdh. je Seite



Gerades Beinstrecken
3x 15 Wdh. je Seite



Seitliches Beinheben
3x 15 Wdh. je Seite



Einbeiniges Hüftheben
3x 12 Wdh. je Seite