

# Mein 9-Minuten Workout

Das ZIP, das Zirkel-Intensiv-Programm, bringt Ihren Stoffwechsel richtig auf Trab und rückt damit den Fettpolstern zu Leibe. Keine Frage: Das wird durchaus anstrengend, dafür ist es aber auch nach wenigen Minuten schon vorbei.

1



**Side-Jumps**  
30 Wiederholungen

2



**Free Floating Seat**  
10 Sekunden, 15 Wiederholungen



3



**Bridge Shore Up**  
Beugen und Strecken Sie die Arme,  
15 Wiederholungen

4

**Rotational-Side-Support**  
Der linke Arm wird zur rechten Flanke geführt. Der Oberkörper rotiert dabei ein wenig mit.  
15 Wiederholungen pro Seite

5

**Push-up**  
15 bis 20 Wiederholungen



6

**Lunge-Squats**  
15 Wiederholungen pro Seite



7

**Crawler**  
20 Wiederholungen



8a

**Burpees**  
Ziel: Kräftigung des ganzen Körpers und Förderung der Ausdauer  
<sup>1</sup> Stellen Sie sich aufrecht hin und positionieren Sie Ihre Füße hüftbreit.  
<sup>2</sup> Gehen Sie wie bei einer Kniebeuge (Squat) in die Hocke und stützen Sie sich mit den Händen vor dem Körper auf dem Boden ab.



8b

**Burpees**  
<sup>3</sup> Machen Sie einen Liegestütz und springen Sie aus dieser Position wieder in die Hocke.



8c

**Burpees**  
<sup>4</sup> »Schießen« Sie mit Ihren Beinen nach hinten, sodass Sie in eine Liegestützposition kommen.



8d

**Burpees**  
<sup>5</sup> Führen Sie dann einen Sprung aus, wobei Sie einmal mit den Händen über Kopf klatschen.  
<sup>6</sup> Sie landen wieder in einer aufrechten Position und sind bereit für den nächsten Burpee.  
<sup>7</sup> Achten Sie darauf, dass besonders beim unteren Teil der Bewegung der Bauch angespannt ist, der Rücken gerade bleibt und auf keinen Fall ein Hohlkreuz bildet. Atmen Sie tief und gleichmäßig weiter.  
20 Wiederholungen

