

# Stundenlang an PC & Handy? Mach mal Pause!

## Was ist das "7 Minuten Workout"?

Beim „7-Minuten-Workout“ handelt es sich um 12 Übungen, die von amerikanischen Sportwissenschaftlern entwickelt wurden.

## Wie wird das Workout durchgeführt?

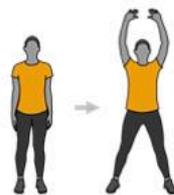
Führe jede Übung 30 Sekunden durch und mache anschließend eine kurze Pause von 5 – 10 Sekunden! Durch die Wahl des Tempos und der Bewegungsausführung kann die Stärke des Trainings individuell verändert werden.

Das Workout kann z.B. zu Beginn oder am Ende der Unterrichtsstunde durchgeführt werden oder wenn du lange am Computer oder Handy sitzt. Vor den Übungen solltest du deine Muskeln erwärmen, indem du z.B. mehrmals durchs Zimmer hüpfst.

Für das Zirkeltraining wird nur wenig Platz benötigt. So kann es auch im Klassenraum und in deinem Zimmer absolviert werden. Du brauchst einen Stuhl, eine stabile Kiste o. Ä., eine Wand und bestenfalls eine Gymnastikmatte oder Turnmatte.

Quelle: [vlamingo.de](http://vlamingo.de)

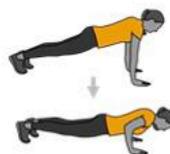
## 7 MINUTEN WORKOUT



1 HAMPELMANN



2 WANDSITZ



3 LIEGESTÜTZ



4 CRUNCHES



5 STEP-UP



6 KNIEBEUGE



7 TRIZEPS-DIPS



8 UNTERARMSTÜTZ



9 KNIEHEBELAUF



10 AUSFALLSCHRITTE



11 LIEGESTÜTZ MIT ROTATION



12 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ