

# Weck-Up Workout

**Tja, die Adventzeit neigt sich dem Ende zu und der Jahreswechsel steht mehr oder weniger vor der Tür. Gute Vorsätze, neue Ziele, alte - nicht erreichte Wünsche schiessen wieder in den Kopf.**

**Und da Lebkuchen und Weihnachtsbäckerei ja wie jedes Jahr so wunderbar lecker waren, haben sich natürlich auch dieses Jahr ein paar Kilo an den Hüften festgesetzt, die man nicht ins neue Jahr mitnehmen möchte...**

Deswegen gibt's hier ein paar nette Möglichkeiten, das fade und zeitraubende Fitnessstudio mit einem morgentlichen Power-Workout zu ersetzen... Viel Spass und hoffentlich macht's etwas Lust auf Sport für das kommende Jahr...

Ob morgens hellwach oder ob acht Uhr morgens noch mitten in der Nacht für Dich ist - mit maßgeschneiderten Workouts plus Frühstück von shape startet jeder fit in den Tag.

Sieben Uhr, der Wecker klingelt.

Verlässt Du jetzt fluchtartig das Bett, ziehst Dir zwischen Zähneputzen und Haareföhnen schnell die Hosen an - oder stehst Du mit den Hühnern auf, Stunden bevor der Wecker auch nur dran denkt, einen Ton von sich zu geben?

Egal, wie gut Du aus den Federn kommst - mit einem kleinen Frühstücks-Workout geht es leichter.

Je nach Zeitkonto und Fitness-Level kann man sich jeden Morgen das passende Workout aussuchen. 15 Minuten Power-Training für morgenermuntere Schnellstarterinnen bieten ein prima Ganzkörper-Workout. Für Ausgeschlafene, die pünktlich mit dem Weckerläuten aufstehen, haben wir ein etwas kürzeres Workout zusammengestellt. Hier trainiert man in 10 Minuten hauptsächlich Bauch, Beine und Po. Wenn der Wecker mindestens zweimal klingeln muss, bevor Du aufstehst, empfiehlt sich das Stretching-Programm für Bettkuschlerinnen: dauert nur fünf Minuten und macht selbst notorische Siebenschläfer wach.

Und falls man mal am Wochenende Lust und Zeit haben sollte - häng einfach alle drei Workouts aneinander. So wird der ganze Körper gestärkt und gedehnt.

Wichtig: Vor den Workouts für Typ 1 und Typ 2 zum Aufwärmen drei Minuten lang locker auf der Stelle laufen. Wenn möglich, trainiere jeden zweiten Tag - und am besten einmal am Wochenende alle drei Programme hintereinander.

Damit Du noch mehr Energie bekommst, gibt es zu jedem Training ein typgerechtes Power-Frühstück.

Nun kann das neue Jahr ruhig kommen - mit diesem Fitnessplan hast Du für die Zukunft vorgesorgt und es macht ausserdem Spass, nicht verschlafen in den neuen Tag zu starten.

**Ein gesundes neues Jahr 2005!!!!**

**Welcher Workout-Typ passt zu Dir?**

## Typ 1: Schnellstarterin

Es dämmt und Du bist bereits hellwach. Ausgiebig geduscht, die Zeitung komplett gelesen und in aller Ruhe gefrühstückt? Und dann? Rumsitzen, bis Du endlich zur Arbeit kannst? Die Zeit kannst Du besser nutzen

## Typ 2: Wachsportlerin

Der Wecker klingelt - und Du tust es einfach. Du stehst auf. Machst Dich fertig, frühstückst zügig. Das perfekte Timing ist Deine Stärke. 10 Minuten für Deine Fitness kriegst Du auch noch locker unter.

## Typ 3: Bettkuschlerin

Oh je, der Wecker klingelt zum x-ten Mal. Du bleibst liegen, bis die Zeit richtig knapp wird. Und dann rennst Du mit einem Kaffee oder einem Apfel in der Hand aus dem Haus. Bei diesem Workout darfst Du ruhig liegen bleiben!

**Die Workouts zu Deinem passenden Fitnessstyp findest Du mit erklärenden Bildern auf den folgenden Seiten...**

# Fitness für alle Lebenslagen

## Schnellstarterin (Typ 1) 15 Minuten

### 1. Für Schulter, Bauch und Beine

Seitlich neben das Bett stellen. Mit der rechten Hand möglichst auf Kniehöhe abstützen. Beine ausstrecken; der Kopf bildet dabei die Verlängerung der Wirbelsäule. Aus der rechten Schulter heraus nach oben drücken. Linken Arm auf dem linken Oberschenkel ablegen. Jetzt das linke Bein anheben. Halte diese Position etwa 30 Sekunden, dann Bein absenken, lösen. Je Seite 3 x wiederholen.

### 2. Strafft die Oberschenkel

Stell Dich einen Ausfallschritt weit vor Ihr Bett. Dann das rechte Schienbein auf dem Bett ablegen, linkes Knie beugen. Oberkörper aufrecht halten, Hände an den Hüften abstützen. Jetzt langsam das linke Knie weiter beugen, wieder hochdrücken. 15 bis 20 Wiederholungen machen, nach kurzer Pause erneut beginnen. Dann die Seite wechseln.

### 3. Trainiert die Brust

Am Rande des Bettes auf den Handflächen abstützen. Handgelenke senkrecht unter den Schultergelenken halten, Fingerspitzen zeigen leicht nach innen und Ellbogen nach außen. Beine ausstrecken und auf den Fußballen abstützen. Beine, Rücken und Kopf bilden eine Ebene. Jetzt die Arme langsam beugen, am besten, bis der Kopf fast das Bett berührt. Dann wieder hochdrücken. 8 bis 12 Wiederholungen.

### 4. Stärkt den Rücken

Setz Dich in der Hocke vor das Bett. Schulterblätter und Kopf vorsichtig ablegen, dann die Beine strecken. Oberkörper und Beine bilden eine Ebene. Arme an den Oberschenkeln ausstrecken. 90 Sekunden halten, 30 Sekunden Pause, dann noch mal 60 Sekunden halten. Für Fortgeschrittene: 2 x 60 Sekunden halten, dazu jeweils ein Bein ungefähr 30 Zentimeter anheben.

### 5. Kräftigt den Trizeps

An die Bettkante setzen. Handflächen neben dem Po an der Bettkante abstützen. Arme eng am Körper halten. Füße auf den Boden stellen und das Gesäß vom Bett weg weiter nach vorne bringen. Oberkörper und Kopf in einer Linie halten. Der Winkel in Knie und Hüfte beträgt etwa 90 Grad. Arme langsam beugen, dann wieder hochdrücken. Etwa 8 bis 12 x, kurze Pause, im zweiten Durchgang 5 bis 10 x.

### 6. Dehnt die Seite

In etwa einem Meter Abstand mit der rechten Seite zum Bett aufstellen. Rechten Fuß aufs Bett legen, Hüfte tief lassen. Rechten Arm hängen lassen und mit dem linken Arm über Kopf nach rechts ziehen. 30 Sekunden halten, dann Seite wechseln. Anschließend frühstücken.

## Powertraining und Proteine zum Frühstück!

### Da greift der Körper auf Fettreserven zurück.

Frühstück in 15 Minuten

### Italienisches Omelett (für 1 Person)

- 1 kleiner Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 2-3 Eier
- 2 EL Mineralwasser
- Salz und Pfeffer
- 4 Cocktailtomaten
- 1 Msp. Thymian
- frische Basilikumblätter
- 1 Vollkornbrötchen

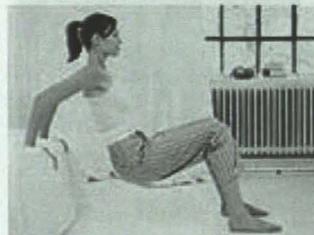
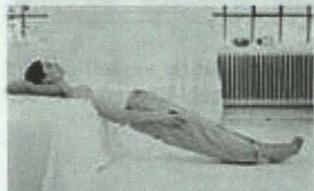
Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel andünsten.

Eier mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer verrühren und in die Pfanne geben. Bei schwacher Hitze stocken lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, halbieren und mit dem Thymian und den Basilikumblättern auf das Omelett legen.

Deckel drauf und heiß genießen.

Vollkornbrötchen dazu essen.



# ... ein guter Start in den Tag...

**Wachsportlerin**  
(Typ 2) 10 Minuten



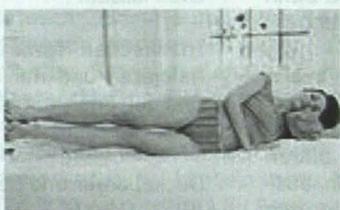
**1. Für schlanke Oberschenkel**  
Auf den Rücken legen, Fußsohlen auf dem Bett abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Ebene bilden. Achtung: Schulterblätter bleiben auf dem Bett liegen. Becken langsam wieder senken. Etwa 15 bis 20 x gleichmäßig heben und senken. 3 Sets.



**2. Sorgt für einen flachen Bauch**  
Rückenlage, Arme neben dem Körper ablegen. Knie anziehen, dann das linke Bein etwa 20 Zentimeter über dem Bett ausstrecken. Linkes Knie anziehen, gleichzeitig das rechte Bein strecken. Beine nicht ablegen. 20 bis 30 Wiederholungen im Wechsel. Kurze Pause. Noch einmal wiederholen.



**3. Macht eine schmale Taille**  
Auf die linke Seite legen, Beine ausstrecken, mit dem rechten Arm vor dem Körper abstützen. Linken Arm ausstrecken, Kopf darauf ablegen, eventuell zur Erleichterung ein Kissen dazwischen legen. Oberkörper nur aus der Kraft des Bauches heraus anheben, nicht mit dem linken Arm drücken. Wieder senken, aber nicht ablegen. Je Seite 8 bis 12x.



**4. Formt Hüfte und Beine**  
Auf die linke Seite legen und abstützen wie bei Übung 3. Eventuell zur Unterstützung Kissen in den Nacken nehmen. Nur aus der Bauchkraft heraus Beine anheben, dann langsam wieder senken, aber nicht ablegen. 8 bis 12x pro Seite.



**5. Trainiert Beine und Po**  
Auf die linke Seite legen, rechten Arm vor dem Körper aufstützen. Knie anziehen, bis der Winkel von Hüfte und Kniegelenk etwa 90 Grad beträgt. Rechtes Bein anheben, dabei das Schienbein parallel zur Unterlage halten. Wieder absenken. Je Seite je 2x mit etwa 20 bis 25 Wiederholungen.



**6. Brust und Schulter**  
In den Vierfüßlerstand kommen. Gesäß Richtung Fersen ziehen, Schultern Richtung Bett drücken und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Diese Position ungefähr 30 Sekunden halten, dann langsam lösen.

**Morgenlust statt Morgenfrust:**  
Wer vor dem Frühstück aktiv ist, kurbelt den Kreislauf an und startet gut gelaunt in den Tag.

Frühstück in 10 Minuten

Knuspriger Mango-Quark  
(für 1 Person)

- 1 kleine Mango
- 100 g Magerquark
- Saft von 1 Orange
- 6 EL Müsli oder Cornflakes
- 1 Feige oder Pflaume
- etwas frische Minze

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden.

Dann klein würfeln und mit dem Quark und dem Orangensaft im Mixer gut pürieren.

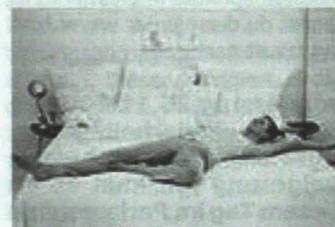
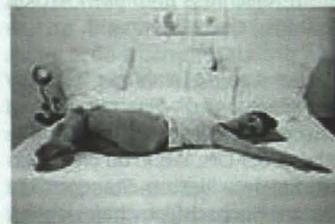
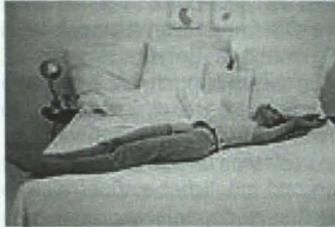
Das Müsli oder die Cornflakes untermengen.

Die Feige (bzw. Pflaume) waschen und in feine Spalten schneiden.

Auf dem Quark verteilen und frische Minzeblättchen darüber streuen.

# wake up mit Weck-Up Workout

Stützpunkt für alle Studierenden aller Hochschulsportarten



## Bettkuschlerin (Typ 3) 5 Minuten

### 1. Strecken

In der Rückenlage die Arme über dem Kopf ausstrecken. Versuche Dich lang zu machen, ziehe auch gegengleich den rechten Arm und das linke Bein und umgekehrt langsam und genussvoll auseinander. 30 Sekunden lang.

### 2. Wachschütteln

Das weckt auf: Rückenlage, eventuell ein Kissen unter den Kopf legen. Arme und Beine nach oben strecken. Schütteln Sie Arme und Beine kräftig aus, ca. 30 Sekunden lang.

### 3. Oberschenkel dehnen

Auf den Rücken legen, Beine anstellen. Scheitelpunkt und Steißbein auseinander ziehen. Das rechte Bein in der Kniekehle anfassen und das Knie zur Brust hochziehen. Rücken dabei gerade halten. Etwa 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

### 4. Rücken mobilisieren

In der Rückenlage bleiben. Bauchnabel zur Wirbelsäule und Knie zur Brust ziehen. Kopf anheben und den Rücken runden. Zu schaukeln beginnen, auch seitlich. Ungefähr 1 Minute lang.

### 5. Beweglich werden

Auf den Rücken legen, die Arme zu den Seiten ausstrecken. Knie anziehen und schließen, dann nach rechts kippen lassen. Blick nach links richten. Beide Schulterblätter auf der Unterlage liegen lassen. Eventuell mit der rechten Hand die Knie noch weiter zum Bett ziehen. Pro Seite 30 Sekunden.

### 6. Hüften öffnen

Rückenlage, linken Fuß ans rechte Knie nehmen und linkes Knie nach außen kippen lassen. Dann die Arme über dem Kopf ausstrecken. Etwa 30 Sekunden halten, dann lösen, andere Seite.

## Recken und Strecken: Stretching macht wach, formt die Muskeln und hält beweglich

Frühstück in 5 Minuten

Bananen-Erdbeer-Shake  
(für 1 Person)

1 Banane  
150 g frische Erdbeeren  
200 ml fettarme Milch

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen und putzen. Mit Milch in den Mixer geben und kräftig durchmischen.

## Einen sportlichen Start in ein hoffentlich erfolgreiches und gesundes neues Jahr 2005...