

GERALD STEFL

# ERGEBNIS: GESUND & SCHLANK

DER TRAININGSPLAN

DAS  
14-Wochen-  
PROGRAMM



# Trainingsprogramm 1

## „Couch-Potatoe“

*Woche 1 & 2*



# Trainingsprogramm 1

## „Couch-Potatoe“

Für alle, die sich selbst als „Couch-Potato“ bezeichnen würden, starten wir mit der „Königin aller Bewegungen“ – Der Kniebeuge. Diese Übung wird oft unterschätzt. Sie beansprucht aber mehr als 60%(!) deiner gesamten Muskulatur. Deshalb ist sie ein echter Fettkiller und zusätzlich noch Herz,- und Kreislauftrainer.

### Und so geht's:

1. Bring deine Beine in eine dir angenehme Position.
2. Richte deine Zehen so aus, dass es sich für dich gut und richtig anfühlt. Manche bevorzugen die Stellung gerade nach vorne, andere wieder drehen die Zehen leicht nach außen. Wenn du dich in der Bewegung eingeschränkt fühlst, ändere die Stellung ein wenig. Oft hilft ein kleiner Dreh. Versuche die Oberschenkel auf die Füße auszurichten. Das erhöht auch die Mobilität der Fußgelenke.
3. Du konzentrierst dich voll auf die korrekte Ausführung. Keine anderen Gedanken mehr. Du bist genau in diesem Moment. Alles andere ist unwichtig. Du machst das Beste aus deinem vielleicht wertvollsten Geschenk – deinem Körper.
4. Deine Fußsohlen stehen gleichmäßig auf dem Boden. Stell dir vor, du presst sie ganz stark in die Erde. Deine Arme hängen locker nach unten.
5. Den Kopf keinesfalls in den Nacken legen. Der Blick ist bei leicht gesenktem Kopf auf einen Punkt in 2–3 Metern Entfernung auf den Boden gerichtet.

6. Lass die Knie einknicken und geh nach unten. Gleichzeitig kommen die Arme, so als würdest du ein halbes Ei vor dir zeichnen, gerade nach vorne, so dass sie parallel zum Boden sind. Entgegen der allgemeinen Auffassung habe ich persönlich die Erfahrung gemacht, dass die 90-Grad-Kniebeuge für die Knie belastender ist, als die tiefe Kniebeuge. In der Abwärtsbewegung sollte man die Spannung in Gesäß und hinterem Oberschenkel unbedingt aufrechterhalten.
7. Auf keinen Fall sollte man zu schnell heruntergehen – hier besteht die Gefahr sich fallen zu lassen und Muskelspannung zu verlieren. Das geht auf Kosten einer guten Haltung. Ich überlasse es aber dir, welche Ausführung du wählst. Bei der tiefen Kniebeuge (also bei der Bewegung bis ganz nach unten) wird der kritische Kniewinkel (90 Grad) dynamisch überbrückt. Probier einfach aus, was sich für dich besser anfühlt.
8. Geh schnell wieder nach oben. Deine Arme gehen gleichzeitig wieder zurück in die locker hängende Ausgangsposition. Die Aufwärtsbewegung ist eine Bewegung aus der Hüfte heraus und nach oben, nicht nach vorne, gerichtet. Bei gleichbleibendem Winkel des Rückens werden Schultern und Hüfte gleichzeitig nach oben bewegt. Ausatmen nicht vergessen!
9. Während der Übung solltest du tief und gleichmäßig atmen um eine ausreichende Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Während der Abwärtsbewegung atmest du ein und bei der Aufwärtsbewegung aus.

Jetzt kommt ein sehr wichtiger Teil des Spiels:

**Sei konsequent!**

**Ablauf als Beispiel:**

**Tag 1:** 37 Wiederholungen

**Tag 2:** 38 Wiederholungen

**Tag 3:** 39 Wiederholungen usw.

Sonntag ist immer Ruhetag.

Im Anfängerprogramm geht es nur darum, die Bewegung korrekt auszuführen und nach zwei Wochen 50 Wiederholungen auf ein Mal zu schaffen. Zu wenig anstrengend?

Hier kommen einige Ideen um noch mehr Dampf zu machen:

...Nimm in jede Hand eine volle 1,5 Liter Plastikflasche.

...oder einen vollgefüllten Rucksack auf die Schultern.

...oder deinen Partner/In; den Nachbarn/In usw.

Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Als Faustregel gilt:

**Du sollst so richtig SCHWITZEN, sonst ist es wenig effektiv!**

# Trainingsprogramm 2

## „Frischzellenkur“

*Woche 3 & 4*



# Trainingsprogramm 2

## „Frischzellenkur“

### **Gratulation!**

Du hast die ersten zwei Wochen gemeistert und startest jetzt weiter durch. Und hier sind deine Übungen für die Wochen drei und vier.

### **1. Übung: Seilspringen ohne Seil**

Seilspringen ohne Seil – Warum: Die Herzmuskelschwäche (Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen) ist eine der häufigsten Todesursachen in Österreich und Deutschland. Seilspringen aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Bein- und Sprunggelenksmuskulatur und verbessert Ausdauer und Koordination.

### **Hintergrund der Übung:**

Proteine, die zur Gesundheit deiner Zellen beitragen, erneuern sich normalerweise von selbst, wenn sie durch Verschleiß abgebaut werden. Bei einer Herzmuskelschwäche sammeln sich diese beschädigten Proteine aber an und verursachen auf diesem Wege eine Verschlechterung. Für diese Schwäche gibt es bis jetzt nur ein wirksames Gegenmittel um die so wichtigen Zellen wiederherzustellen: körperliches Training!

**So geht's:**

Mach kleine federnde Sprünge. Zehen verlassen nur minimal den Boden. Versuche möglichst keine Geräusche zu machen. Wenn du kein Seil hast, imitiere dazu das Schwingen eines Sprungseils durch Armkreisbewegungen als würdest du tatsächlich ein Seil verwenden.

**2. Übung: Die Kniebeuge**

Die Kniebeuge – Diesen Bewegungsablauf kennst du ja schon. Ab Woche drei geht's es darum die Kombination und die Frequenz deines Trainings zu erhöhen.

**Und so geht's:**

1. Seilspringen: 1 Minute Springen – 1 Minute Pause
2. Kniebeugen: 50 Wdh. – 1 Minute Pause
3. Seilspringen: 1 Minute Springen – 1 Minute Pause
4. Kniebeugen: 40 Wdh. – 1 Minute Pause
5. Seilspringen: 1 Minute Springen – 1 Minute Pause
6. Kniebeugen: 30 Wdh. – 1 Minute Pause

Diese ca. 12-minütigen Abläufe jeden Tag wiederholen.

Sonntag ist wie immer frei.

Viel Erfolg und mächtig starke Glücksgefühle!



# Trainingsprogramm 3

## „Starkmacher“

*Woche 5 & 6*



# Trainingsprogramm 3

## „Starkmacher“

Hallo und herzlich Willkommen in den nächsten beiden Wochen. Du hast es bisher geschafft. Gratulation und Respekt. Du hast den inneren Schweinehund im Griff und bist am besten Weg in ein leichteres Leben. Hier kommen deine Übungen für die nächsten 14 Tage:

### 1. Übung: Dynamische Waage (Beinstrecken nach hinten)

Diese Übung ist noch nicht so bekannt. Vielleicht weil sie so effektiv ist. Sie verbraucht massiv viele Kalorien, formt einen Knack-Po und vernetzt die damit geforderten Synapsen im Gehirn durch die anspruchsvolle Koordination.

#### So geht's:

1. Aufrechter, schulterbreiter Stand. Arme hängen locker nach unten.
2. Aufrechter Oberkörper geht mit angespanntem Rumpf nach unten.
3. Gleichzeitig geht die rechte Hand zum linken Fuß, während das rechte Bein angespannt und gestreckt nach oben in die Waagrechte geht.
4. Gleichzeitig linken Arm zur Stabilisierung seitlich ausstrecken.
5. Dann Seite wechseln.

## 2. Übung: Der Liegestütz

Er ist der absolute Klassiker was die Entwicklung der Brust,- Schulter,- und Armmuskulatur anbelangt. Du kennst diese Übung ziemlich sicher. Bei der korrekten Ausführung ist einiges zu beachten.

Vorweg: Wenn du keine einzige Wiederholung schaffst, dann beginne vielleicht dich bei aufrechtem Stand von einer Wand wegzudrücken, oder kniend auf einer Matte.

### So geht's:

1. Gehe in die bekannte Ausgangsposition: Die Hände sind etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden platziert. Der Körper bildet von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie.
2. Die Arme sind gestreckt. Der Po ist angespannt. Keinesfalls das Becken „durchhängen“ lassen.
3. Senke den Oberkörper langsam nach unten bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Dann wieder nach oben drücken. Während der gesamten Bewegung muss eine gute Körperspannung beibehalten werden.

### 3. Übung: Kniebeuge-Kniehebe-Duo

Auch diese Übung fordert dein Gehirn genauso wie deinen Körper. Besonders deine Bauchmuskeln und der untere Rücken werden hierbei zusätzlich zu den Oberschenkeln und dem Po gestärkt.

#### So geht's:

1. Schulterbreiter Stand.
2. Arme und Hände wie ein Boxer vorm Gesicht halten.
3. Zur Kniebeuge hinab und in der Aufwärtsbewegung den oben fixierten rechten Ellbogen mit dem linken Knie berühren.
4. Dann wieder hinab zur Kniebeuge und Seite wechseln.

#### Ausführung – 1. Satz:

1 Minute Dynamische Waage (so viele Wdh. als möglich)

*keine Pause*

1 Minute Liegestütz (so viele Wdh. als möglich)

*keine Pause*

1 Minute Kniebeuge-Kniehebe-Duo (so viele Wdh. als möglich)

*2 Minuten Pause*

**Insgesamt 3 mal wiederholen!**

# Trainingsprogramm 4

## „Mehr als 50%“

*Woche 7 & 8*



# Trainingsprogramm 4

„Mehr als 50%“

Stark gemacht und überlebt? Mal unter uns: Einfach toll gemacht! Laut einer Studie steigen die Chancen auf eine dauerhafte Gewohnheit, wenn man eine „Sache“ mind. sechs Wochen dauerhaft und konsequent verfolgt.

Somit: Herzlich Willkommen in deinem neuen Leben. Jetzt gilt es sich nicht auf den Lorbeeren auszurasen, sondern weiterzumachen. Hier kommen deine Übungen für die nächsten 14 Tage:

## 1. Übung: Vier-Füßler-Stand

Diese Übung stärkt nicht bloß die Kommunikation deiner beiden Gehirnhälften, sondern auch noch deine Bauch,- Rücken,- Schulter,- Bein,- und Gesäßmuskulatur.

### So geht's:

Gehe auf alle Viere. Strecke dann einen Arm diagonal nach vorne und ein Bein nach hinten (also beispielsweise linker Arm und rechtes Bein). Führe dann beide wieder zurück, Ellbogen und Knie berühren sich. Der Oberkörper wird eingerollt. Danach wieder strecken.

## 2. Übung: Ausfallschritte nach vorne

Dieser Part erscheint beim Zusehen vielleicht einfach. Doch auch diese Bewegung hat es in sich. Gefordert und gefördert werden dein Gleichgewichtssinn und mehr als 50% deiner gesamten Muskulatur.

### **So geht's:**

1. Stehe aufrecht und schulterbreit.
2. Je nach Stärke des Gleichgewichts Arme zum stabilisieren verwenden, oder an die Hüften legen.
3. Ein Bein nach vorne in den Ausfallschritt, sodass dein vorderes Schienbein am Bewegungspunkt senkrecht steht. Dein Oberkörper geht gleichzeitig nach unten. Das hintere Knie berührt den Boden. Dein Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und unter Spannung.
4. Dann Bein wechseln.

### **3. Übung: Seitstütz**

Hier kommt also der nächste Schritt in Richtung Wespentaille. Auch der Seitstütz ist ein echter Klassiker. Er verhalf schon sehr vielen Menschen dabei eine schlanke „Mitte“ zu bekommen.

### **So geht's:**

Lege dich auf die rechte Seite und stütze dich mit dem rechten Unterarm ab. Streck die Beine übereinander aus und heb die Hüfte an. Die linke Hand legst du an die Hüfte. Achte bei der Übungsausführung darauf, dass Beine und Rumpf eine Linie bilden. Halte die Position für 10 bis 15 Sekunden und wechsele dann die Seite. Motivier-te Menschen lassen sogar noch das Becken nach unten und wieder nach oben gehen.

### **Ausführung – 1. Satz:**

1 Minute Vier-Füßler (so viele Wdh. wie möglich)

*keine Pause*

1 Minute Ausfallschritte (so viele Wdh. wie möglich)

*keine Pause*

1 Minute Seitstütz (so viele Sek. als möglich)

*2 Minuten Pause*

**Insgesamt 3 mal wiederholen!**

# Trainingsprogramm 5

## „Arm-Leuchten“

*Woche 9 & 10*





# Trainingsprogramm 5

## „Arm-Leuchten“

Hallo Du! Respekt. Du bist schon sehr weit gekommen. Wenn du es bisher geschafft hast und deine Ernährung umgestellt hast, dann wirst du dich wahrscheinlich fantastisch fühlen. Hier kommen die Übungen für die nächsten zwei Wochen:

### 1. Übung: Hampelfrauen und Männer

Dies ist eine tolle Übung um dich erstens gut aufzuwärmen und gleichzeitig die ersten Kalorien zu verbrennen.

#### So geht's:

1. Du stehst etwa schulterbreit und lässt dein Arme herabhängen.
2. Um die dynamische Bewegung ausführen zu können, verlagerst du nun dein Gewicht auf die Zehenspitzen und spannst deinen Körper an.
3. Mit einem Sprung hebst du ein wenig vom Boden ab, um in eine kleine Grätsche zu springen. Gleichzeitig bewegst du die ausgestreckten Arme über den Kopf.
4. Bei der Landung sind deine Arme senkrecht nach oben ausgestreckt, während deine Beine deutlich gespreizt sind.
5. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück, wobei du dein Körpergewicht weiterhin auf den Zehenspitzen bleibt.

## 2. Übung: Unterarmstütz (Planks)

Ja, diese Übung sieht auf den ersten Blick sehr entspannend aus, weil man sich nicht bewegen muss, aber sie hat es in sich. Du trainierst damit nicht bloß deinen Rücken und deine Schultern, sondern auch noch deinen Po und deine Bauchmuskeln. Kurzum: Beinahe den ganzen Körper. P.S.: Wenn du das erste Mal (!) Minute geschafft hast, denk daran, dass der Weltrekord bei stolzen 5 Std. und 15 Minuten liegt! ;-)

### So geht's:

1. Stoppuhr betätigen! Du beginnst in liegender Position auf dem Bauch, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt ist.
2. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen.
3. Aus dieser Position versetzt du deinen Körper in Spannung und bringst den durchhängenden Bauch-Hüftbereich in eine Linie mit deinen Schultern und Beinen. Dann brauchst du nur noch warten was passiert und wie lange du durchhältst. Zeiten immer notieren!

## 3. Übung: Bergsteiger mit gestreckten Armen

Auch diese Übung trainiert beinahe den ganzen Körper und macht dich straff wie ein heißes Bügeleisen die Knitterwäsche. ;-)

### So geht's:

1. Du gehst in die normale Liegestützposition. Dann winkelst du in einer Sprung-Bewegung ein Bein an und ziehst das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
2. Gleichzeitig streckst du das andere Bein nach hinten aus und landest jeweils mit beiden Fußballen am Boden.

3. Haben die Füße ihre Positionen getauscht; kurz aufsetzen und gleich mit dem nächsten Sprung weitermachen.
4. Die Hände stützen deinen Oberkörper ab, so dass die Bewegung ausschließlich hüftabwärts erfolgt.

**Ausführung –1. Satz:**

1 Minute Hampelmänner

*keine Pause*

1 Minute Unterarmstütz

*keine Pause*

1 Minute Bergsteiger

*2 Minuten Pause*

**Insgesamt 3 Sätze machen!**

# Trainingsprogramm 6

## „Lass es brennen“

*Woche 11 & 12*



# Trainingsprogramm 6

## „Lass es brennen“

Nun denn: Du hast dich in den letzten Wochen massiv gesteigert und wahrscheinlich erfahren, wie es ist, sich leicht wie ein Schmetterling zu fühlen. Fantastisch, oder? Doch auch ein Schmetterling braucht Training. Hier kommen die Übungen für die nächsten zwei Wochen:

### 1. Übung: Ausfallschritte zur Seite

Diese Übung ist auch ein echter Klassiker. Sie verbraucht viele Kalorien, formt einen Knack-Po und vernetzt die damit geforderten Synapsen im Gehirn durch die anspruchsvolle Koordination.

#### So geht's:

1. Gerader Stand. Arme hängen locker nach unten. Deinen Oberkörper hältst du aufrecht.
2. Jetzt machst du einen weiten Ausfallschritt zur Seite und atmest währenddessen ein. Gleichzeitig führst du deine Arme, wie bei der Kniebeuge in einem Halbkreis nach vorne, sodass sie parallel zum Boden sind. Da das Bein, welches du zur Seite führst, im Kniegelenk gebeugt wird, ist es wichtig einen möglichst weiten Schritt zu absolvieren, damit dein Kniegelenk stets hinter (maximal auf gleicher Höhe) deiner Fußspitze bleibt.
3. Im Anschluss atmest du aus und drückst dich zeitgleich mit der Ferse des gebeugten Beins ab, bis du wieder mit zwei ausgestreckten Beinen in der Ausgangsposition stehst.
4. Das passive Bein bleibt während der kompletten Übungs durchführung ausgestreckt.
5. Dann das Bein wechseln.

## 2. Übung: Beinheben mit gestreckten Beinen

Diese Übung macht deine „Mitte“ stark. Ein straffer Bauch sieht am Strand einfach anziehend aus. Der sogenannte „Core-Bereich“ (die Mitte deines Körpers), sorgt dafür, dass du aufrecht und stabil stehen kannst.

### So geht's:

1. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine sind ausgestreckt. Deine Arme liegen auch ausgestreckt neben dem Körper. Die Handflächen befinden sich ebenso flach auf dem Boden.
2. Hebe nun deine eng zusammengehaltenen Beine unter Spannung der Bauchmuskulatur senkrecht nach oben. Vermeide sie völlig auszustrecken, um die Gelenke nicht unnötig zu belasten. Eine leichte Beugung der Knie reicht aus.
3. Der untere Rücken bleibt so flach wie möglich am Boden. Dein Kopf ebenso. Dein Nacken soll entspannt sein.
4. Senke nun die gestreckten Beine langsam nach unten ab. Nur soweit nach unten gehen, dass die Beine nicht den Boden berühren. KEIN HOHLKREUZ machen! Kurz die Spannung halten und dann von Neuem beginnen.

## 3. Übung: Sumo-Kniebeugen

Du kennst wahrscheinlich diese mächtigen Sumo-Ringer aus den Medien. Vielleicht hast du schon mal gesehen, wie sie sich gegenseitig versuchen aus dem Ring zu katapultieren. Beeindruckend, oder?

Die benötigte Kraft dafür kommt unter anderem aus einer starken Beinmuskulatur. Dies ist eine Variation der klassischen Kniebeuge und sorgt für das nötige Brennen in deinen Oberschenkeln. – Viel Spaß dabei. ;-)

**So geht's:**

1. Eine sehr breite Ausgangstellung einnehmen.
2. Deine Arme sind waagrecht vor dem Körper verschränkt.
3. Die Beine sollten in einem ca. 45°-Winkel nach außen zeigen.  
Verlass dich bei der Fußstellung einfach auf die Rückmeldung von deinen Hüften und nimm eine dir angenehme Haltung ein.

4. Wie bei der „normalen“ Kniebeuge“ nach unten gehen. Um richtig „Pfeffer“ reinzubringen, gehst du aber so tief wie möglich runter. Am besten so weit, als wolltest du mit dem Gesäß den Boden berühren.

5. Dann wieder nach oben und wiederholen.

**Ausführung – 1. Satz:**

1 Minute Ausfallschritte zur Seite

*keine Pause*

1 Minute Beinheben mit gestreckten Beinen

*keine Pause*

1 Minute Sumo-Kniebeugen

*2 Minuten Pause*

**Insgesamt 3 Sätze machen!**



# Trainingsprogramm 7

## „Königsklasse“

*Woche 13 & 14*



# Trainingsprogramm 7

## „Königsklasse“

Okay, du hast es tatsächlich geschafft. Wir ziehen den Hut vor dir. Du bist ein Gewinnertyp! Lass uns dir noch den letzten Schliff verpassen. Bei diesem Programm trennt sich nun endgültig die Spreu vom Weizen. Anschnallen; Zähne zusammenbeißen und los geht's! Hier kommen die Übungen für die nächsten zwei Wochen:

### 1. Übung: Burpees (Liegestütz-Strecksprung)

Achtung: Dies ist eine der anstrengendsten Ganzkörperübungen. Es handelt sich hierbei um eine Bewegungsabfolge die deinen Puls in kürzester Zeit in ungeahnte Höhen treibt. Dein Kreislauf wird dabei massiv gefordert. Vielleicht fühlen sich deine Lungen danach an, als würden sie brennen. – Und das ist gut so! Schließlich hast du nun schon ein Level erreicht, dass es dir ermöglicht solche Profi-Übungen zu absolvieren. Es gibt unserer Erfahrung nach keine Übung die deine Fettreserven so schmelzen lässt wie Burpees – einfach genießen! ;-)

#### So geht's:

1. Aufrechter, schulterbreiter Stand.
2. Du gehst nach unten in die Kniebeuge und beugst dich nach vorne, so dass deine Handflächen den Boden berühren.
3. Nun mit den Beinen nach hinten in die Liegestützposition „springen“.
4. Einen ganzen Liegestütz absolvieren.
5. Wieder in die Kniebeugenposition kommen und nach oben einen Strecksprung machen.

**6.** Wiederholen. (...und beten, dass die Minute bald vorbei ist). ;-)

## **2. Übung: Bergsteiger**

Du erinnerst dich sicher an die Wochen 9 & 10. In Kombination mit Burpees bist du voll gefordert. Denk daran: Wenn es leicht wäre, würden es alle machen...

### **So geht's:**

- 1.** Du gehst in die normale Liegestützposition. Dann winkelst du in einer Sprung-Bewegung ein Bein an und ziehst das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
- 2.** Gleichzeitig streckst du das andere Bein nach hinten aus und landest jeweils mit beiden Fußballen am Boden.
- 3.** Haben die Füße ihre Positionen getauscht; kurz aufsetzen und gleich mit dem nächsten Sprung weitermachen.
- 4.** Die Hände stützen deinen Oberkörper ab, so dass die Bewegung ausschließlich hüftabwärts erfolgt.

## **3. Übung: Crunch (Bauchpressen)**

Nein, die Freude war umsonst. Keine Crunchips, sondern Crunch ;-)  
Hier kommt der versprochene Feinschliff deiner Wespentaille. Eine einfache, aber sehr effektive Übung für deinen Core-Bereich.

### **So geht's:**

- 1.** Lege dich auf eine Matte mit dem Rücken zum Boden. Wenn du Herausforderungen mit deinem Rücken hast, winkle deine Beine in einem 90°-Winkel an. Sonst: Rückenlage mit gebeugten Knien.

2. Die Füße flach am Boden positionieren. Die Hände kommen hinter die Ohren und NICHT hinter den Kopf (da sonst gerne der Oberkörper am Nacken nach oben gezogen wird...).
3. Kopf und Hals bleiben so gut wie möglich entspannt.
4. Unter Anspannung der Bauchmuskulatur nach oben gehen. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.
5. Am höchsten Punkt die Spannung der Bauchmuskeln genießen.
6. Dann wieder absenken.
7. Wiederholen.

**Ausführung – 1. Satz:**

1 Minute Burpees

*keine Pause*

1 Minute Bergsteiger

*keine Pause*

1 Minute Crunches

*2 Minuten Pause*

**Insgesamt 3 Sätze machen!**