

## **Die besten Fitnessübungen der Welt:**

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

### **Diesmal: Burpees / Liegestützwechselsprünge**

Immer wieder werde ich gefragt, wie man am besten die lästigen Pfunde im Bauch- und Hüftbereich loswird und welches denn die beste Übung zur Fettreduktion sei.

In Wirklichkeit gibt es keine einzelne "beste Fett-weg-Übung". Stattdessen sollten Sie einen Grundstock an äußerst effektiven "Fett-weg-Übungen" haben. Dies sorgt für körperliche Abwechslung und neue Herausforderungen und verhindert Langeweile. Dadurch bleiben Sie motiviert und können Überlastungserscheinungen durch ständig wiederkehrende, einseitige Belastungen vermeiden.

Natürlich habe ich aber auch einige Lieblingsübungen. Eine davon lässt sich überall und ohne Zusatzgeräte ausführen. Zusätzlich passt sie in jeden noch so vollen Terminkalender. Es ist eine fortgeschrittene Version der Liegestützwechselsprünge, auch "Burpee" genannt.

- Aus dem Stand in die Hocke gehen, von dort aus in die Liegestützposition springen, zurück in die Hocke springen, beim Aufstehen einen Sprung machen (Strecksprung, Hampelmann oder Hocksprung) und mit der Landung erneut in die Hocke für die zweite Wiederholung gehen.



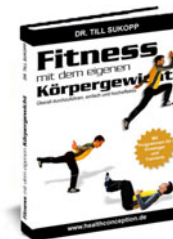
Es gibt viele Möglichkeiten, diese Übung in Ihr Trainings-/Bewegungsprogramm zu integrieren. Eine ganz einfache, die Sie sofort umsetzen können, wäre, nach dem

normalen Krafttraining einen Wecker oder Timer auf 5 Minuten zu stellen und in dieser Zeit so viele Burpees durchzuführen wie Sie können. Nur korrekte Wiederholungen zählen, „Schludereien“ sind gefährlich. Fangen Sie langsam an, 5 Minuten können seeehr lang werden.

Notieren Sie sich Ihre geschaffte Anzahl und versuchen Sie diese in den nächsten Workouts zu verbessern. Wenn Sie keine Verbesserung mehr schaffen, sollten Sie ein anderes Trainingsprogramm durchführen.

Dies können Sie auch als separates Workout durchführen. Ich betone es noch einmal: Sie benötigen hierzu lediglich 5 Minuten und haben ein sehr intensives Ganzkörpertraining absolviert, dass ordentlich die Fettreduktion ankurbelt. Fröhliches Schwitzen!

**In meinem Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (siehe [www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)) finden Sie neben weiteren 5 Varianten der Burpees viele weitere hocheffektive Übungen, die sich besonders gut zur Körperfettreduktion eignen und wenig Zeit beanspruchen.**



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)