

LINDA  
BERNHARDT

QUALITÄT GEHT VOR  
QUANTITÄT. DIE RICHTIGE  
AUSFÜHRUNG IST BEIM  
TRAINING ENTSCHEIDEND.

## ZUR PERSON

Linda Bernhardt ist leidenschaftliche Personal Trainerin. In und um Kassel macht sie nicht nur Einzelpersonen, sondern auch ganze Firmenteams fit. Die studierte Sportökonomin besitzt zahlreiche Zusatzqualifikationen im Fitnessbereich. Mehr zu Linda Bernhardt gibt es unter: [www.pt-bodytraining.de](http://www.pt-bodytraining.de)

Foto: privat

# FITTER IN 15 MINUTEN

Abnehmen, mehr Sport machen: Das sind vielgenannte gute Vorsätze – Personal Trainerin Linda Bernhardt stellt drei Übungen zum Nachmachen vor, die sich leicht in den Alltag oder in bestehende Trainingspläne integrieren lassen.

## LAUFEN IM SQUAT



3x12 Wdh.

### Übungsausführung:

1. Füße sind hüftbreit geöffnet. Blick ist nach vorne gerichtet. Der Rücken ist gerade. Die Arme sind nach vorne, der Po nach hinten gestreckt. Die Knie werden gebeugt. Die Fersen bleiben am Boden. Nur so tief runtergehen, dass die Fersen am Boden bleiben.
2. Gehe zehn Schritte nach links und zehn Schritte wieder nach rechts. Bleibe dabei in der Squatposition „sitzen“.

**Trainierte Muskulatur:** Beine, Gesäß



## LIEGESTÜTZ



3x12 Wdh.

### Übungsausführung:

1. Stützposition einnehmen. Ellenbogen unter den Schultern aufstützen, die Füße eng zusammenstellen, Blick nach unten. Der Körper bildet dabei eine gerade Linie.
2. Beuge nun deine Ellenbogen so weit nach unten wie möglich.

**Trainierte Muskulatur:** Ganzkörperübung, Schwerpunkt Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur



## RUDERN IM UNTERARMSTÜTZ



3x12 Wdh. pro Seite

### Übungsausführung:

1. Stützposition einnehmen. Die Handgelenke sind unter den Schultern, die Füße hüftbreit aufstellen, Blick nach unten. Der Körper bildet dabei eine gerade Linie.
2. Stütze dich auf eine Hand, die andere Hand geht in einer Ruderbewegung nach oben. Die Hüfte bleibt gerade. Wechsel die Seite. Atme bei der Ruderbewegung aus.

**Trainierte Muskulatur:** Ganzkörperübung, Schwerpunkt oberer Rücken

