10 Tage – 10 Minuten: Dein Urlaubs-Workout

Kurz, intensiv & smartphone-optimiert. Für jedes Wetter.

Egal wo du bist, egal welches Level: 10 Minuten gehören heute dir.
Scrolle zum aktuellen Tag, wähle spontan deine Intensität (**Grundübung**, ⚡ **Level-Up** oder 🔥 **Elite-Level**) und leg los!

☀️ **Hitze-Tipp:** Bei extremer Wärme: Wähle die Grundübungen, atme bewusst tief und lang aus (das kühlt das Nervensystem) und trinke vorab ein Glas lauwarmes Wasser.

⏱️ **Timer-Tipp:** Starte einfach die Stoppuhr auf deinem Handy und schaue alle paar Minuten kurz auf das Display, um zum nächsten Schritt zu wechseln.

Inhaltsverzeichnis

Tag 1: Ankommen & Spüren 2
Tag 2: Mini-Workout – Beine & Po 3
Tag 3: Die Balance finden 4
Tag 4: Die tiefen Muskelfasern 5
Tag 5: Mini-Workout – Bauch & Rücken 6
Tag 6: Reaktionsfähigkeit 7
Tag 7: Das Ganzkörper-Mini-Workout 8
Tag 8: Yoga für Hüfte und Beckenraum 10
Tag 9: Kraft-Ausdauer-Mix 11
Tag 10: Integration & Urlaubs-Energie 12

Tag 1: Ankommen & Spüren

Fokus: Erdung, Entschleunigung und das Finden der Basis.

- 3 min | Brust- vs. Bauchatmung
  - **Grundübung:** Aufrecht sitzen. Eine Hand auf die Brust, eine auf den Bauch. 90 Sek. nur in den Brustkorb atmen (Rippen weiten). 90 Sek. tief in den Bauch atmen (Beckenboden entspannt beim Einatmen).
  - ⚡ **Level-Up:** Atme im Rhythmus 4:8 (4 Sek. einatmen, 8 Sek. ausatmen), um das Nervensystem noch tiefer herunterzuregeln.
  - 🔥 **Elite-Level:** Führe die Atmung im umgedrehten Vierfüßlerstand (umgedrehter Tisch, Becken hochgedrückt) durch. Halte die Position statisch und steuere die Atmung präzise, ohne dass das Becken absinkt.
- 4 min | Das „Schaukelstuhl"-Becken
  - **Grundübung:** Im Sitzen das Becken sanft vor- und zurückkippen. Beim Ausatmen die Sitzbeinhöcker gedanklich zueinander ziehen / After schließen (Aktivierung), beim Einatmen komplett loslassen.
  - ⚡ **Level-Up:** Halte die Aktivierung der Sitzbeinhöcker während des gesamten Vor- und Zurückkippens minimal aufrecht (Dauerspannung ca. 20 %).
  - 🔥 **Elite-Level:** Führe die Beckenkippung im tiefen Wandsitz (90-Grad-Winkel in Knien und Hüfte) aus. Die Oberschenkel brennen, während du das Becken isoliert bewegst.
- 3 min | Yoga: Katze-Kuh
  - **Grundübung:** Im Vierfüßlerstand den Rücken runden (Ausatmen, Beckenboden hochziehen) und sanft durchhängen lassen, Blick und Steißbein nach oben richten (Einatmen, weiten).
  - ⚡ **Level-Up:** Hebe in der Katzenbuckel-Position die Knie nur 2 Zentimeter vom Boden ab. 5 Sekunden halten.
  - 🔥 **Elite-Level:** Halte die Knie während der *gesamten* 3 Minuten (sowohl bei Katze als auch bei Kuh) zwei Zentimeter über dem Boden in der Luft.

Tag 5: Mini-Workout – Bauch & Rücken

Fokus: Starke Körpermitte, Entlastung der Wirbelsäule durch extreme Körperspannung.

- 2 min | Mobilisation
    - **Für alle Level:** Im Stehen den Oberkörper sanft von links nach rechts rotieren lassen (die Arme schwingen locker mit).
- 4 min | Modifizierter Unterarmstütz (Plank)
    - **Grundübung:** Auf Knien und Unterarmen. Beckenbodenspannung mit scharfem „sss“ ausatmen, Bauchspannung mit „pff“ tief ausatmen 30 Sek. halten, 30 Sek. Pause (4 Durchgänge).
    - ⚡ **Level-Up:** Klassische Plank auf den Fußspitzen. Schiebe den Körper dabei minimal über die Zehenspitzen vor und zurück.
    - 🔥 **Elite-Level (Calisthenics „Body Saw“):** Schiebe dich aus den Fußgelenken im Unterarmstütz so weit wie möglich nach hinten (Nase weit hinter die Ellbogen) und ziehe dich wieder vor. Der Beckenboden fängt die Hebelwirkung komplett ab.
- 4 min | Der Tiefen-Bauch-L-Sit
    - **Grundübung:** Aufrecht auf den Boden setzen, Beine angewinkelt. Hände flach neben den Hüften in den Boden pressen, bis sich das Gesäß leicht abhebt. Füße bleiben am Boden (30 Sek. halten, 30 Sek. Pause). Geht auch auf einem Stuhl mit Stuhllehne.
    - ⚡ **Level-Up (Tuck-Sit):** Drücke das Gesäß hoch und versuche, auch die angewinkelten Füße mit vom Boden abzuheben. Du schwebst komplett auf den Händen.
    - 🔥 **Elite-Level (Voller Calisthenics L-Sit):** Drücke das Gesäß hoch und strecke die Beine geschlossen im 90-Grad-Winkel gerade nach vorne aus. Halte die Position für 10–15 Sekunden frei schwebend.