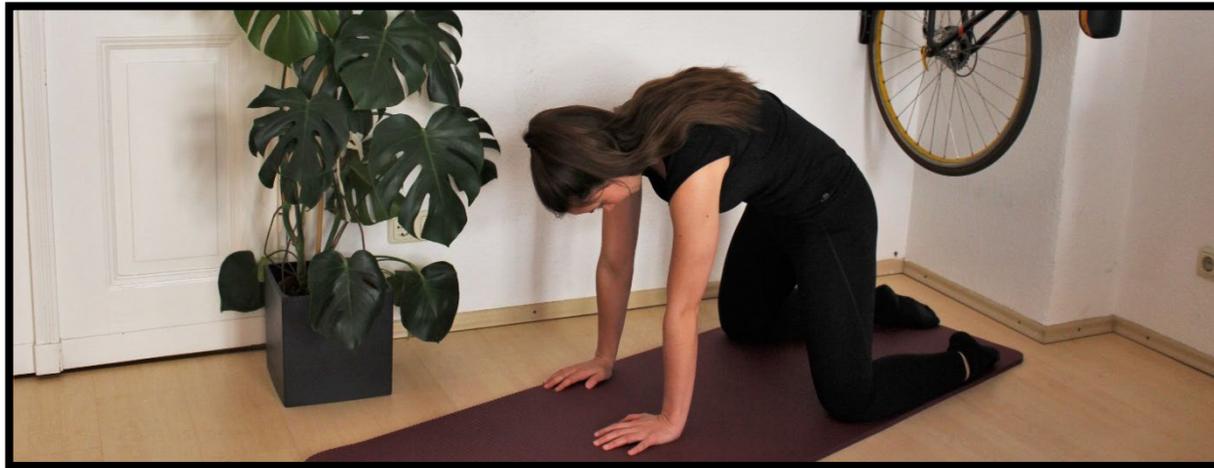


Dein Workout im Überblick:

HIIT-High Intensity Interval Training - ca. 30min

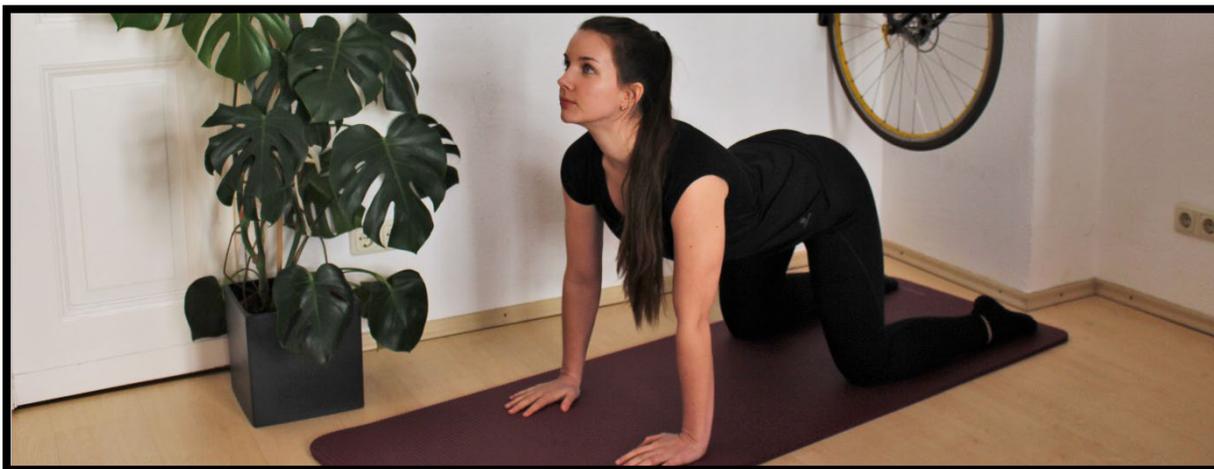
			Übung	Wdh./Dauer	Durchgänge/Sätze
Mobilisation	1	a	Katze-Kuh	10	2
		b	Schulterrotation	10	
		c	Eidechse	10 Sek.	
Stabilisation	2	a	Bergsteiger	5 pro Seite	2
		b	Abspreizen im Stand	5 pro Seite	
Hauptteil	3	a	Käfer	60 Sek.	3
		b	Wand Sitzen	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	4	a	Liegestütz	60 Sek.	3
		b	Crunches	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	5	a	Squat	60 Sek.	3
		b	Schwimmer	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	6	a	Bridging March	60 Sek.	3
		b	Unterarmstütz	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	



1a. „Katze- Kuh“

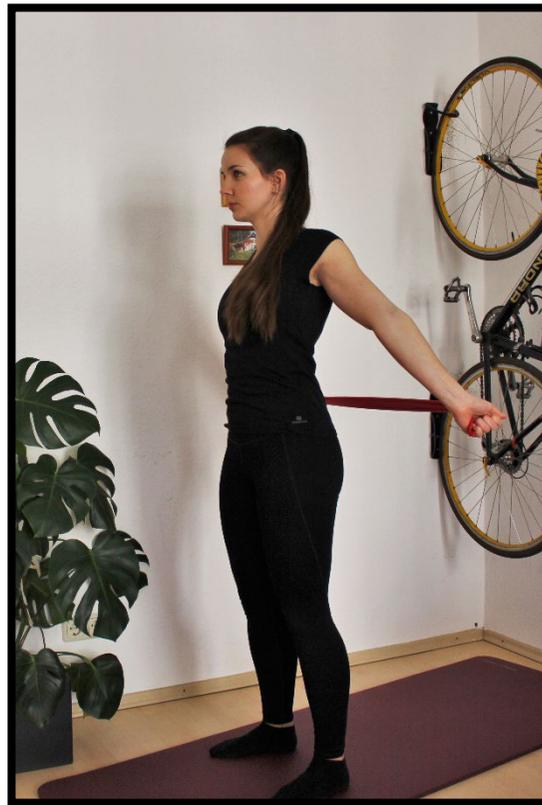
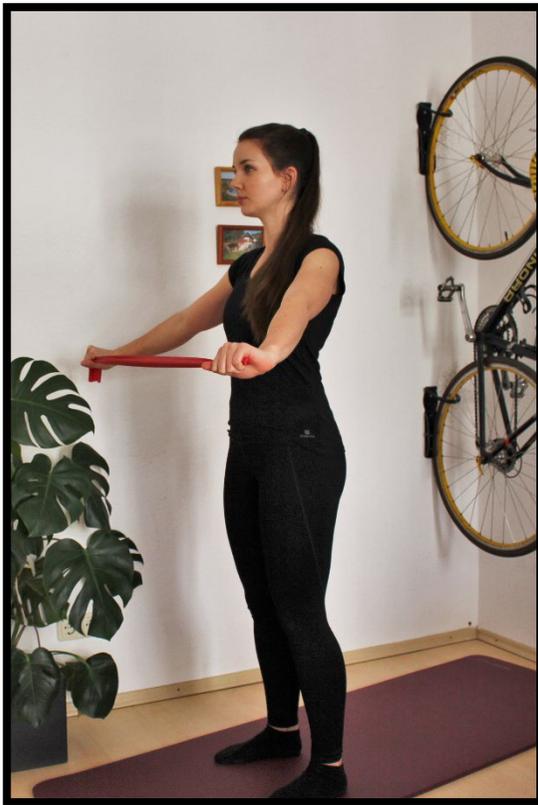
2 Durchgänge á 10 Wiederholungen

zur Mobilisierung der Wirbelsäule



Hinweise:

- Ausgangstellung: Vierfüßlerstand
- „Katze“: Rundrücken bilden, Kinn zur Brust
- „Kuh“: kontrolliertes Hohlkreuz bilden, Blick leicht nach oben



1b. „Schulterrotation“

2 Durchgänge á 10 Wiederholungen
zur Mobilisierung der Schultergelenke

Hinweise:

- Terra- Band oder Besenstiel in doppelter Schulterbreite greifen
- Arme langsam über den Kopf hinter den Rücken führen (und zurück)
- Arme bleiben dabei dauerhaft gestreckt

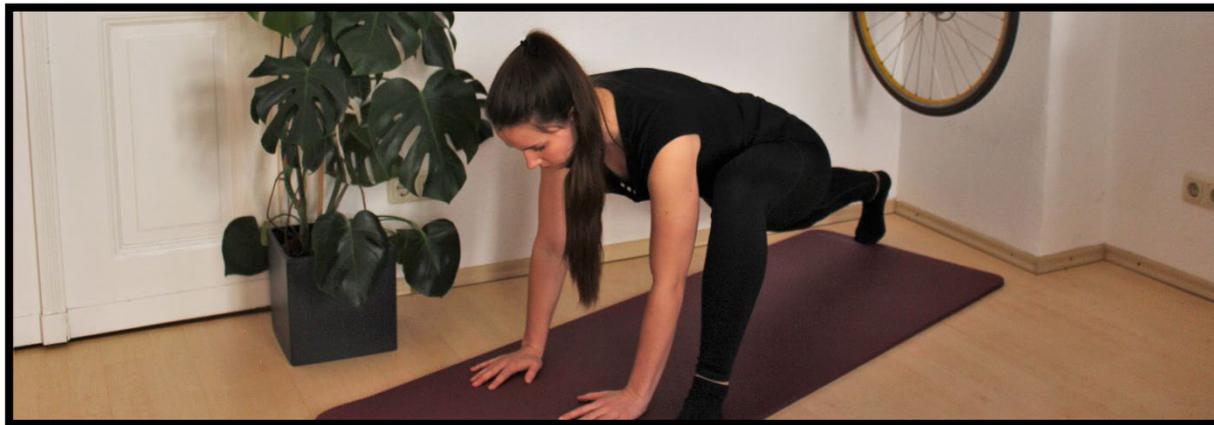


1c. „Eidechse“

2 Durchgänge á 10 Sekunden pro Seite
zur Mobilisierung der Hüfte

Hinweise:

- Ausgangsposition: Liegestütz
- Einen Fuß neben die seitengleiche Hand setzen, anderes Bein gestreckt ablegen
- Wechsel der Seiten
- Für mehr Mobilisierung / Dehnung: Unterarme ablegen



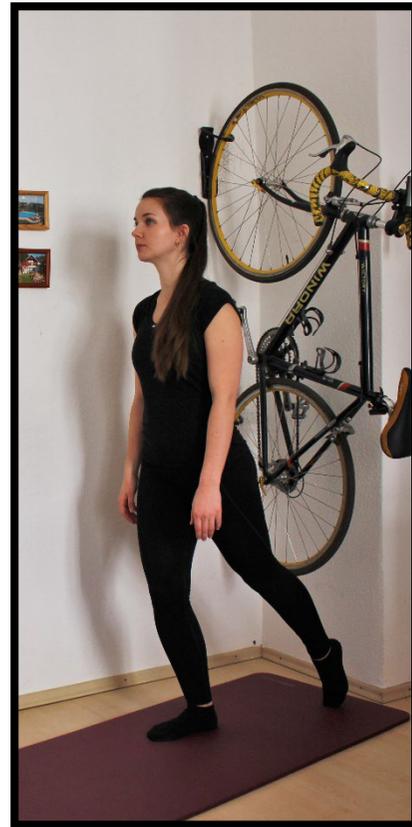
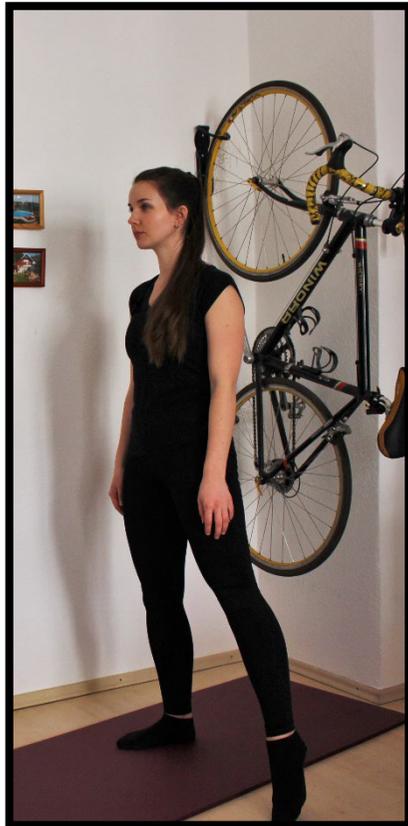
2a. „Bergsteiger“

2 Durchgänge á 5 Wiederholungen pro Seite

zur Mobilisierung der Hüfte und Aktivierung Tiefenmuskulatur

Hinweise:

- Ausgangsposition: Liegestütz
- Bewegungsablauf ähnlich der „Eidechse“, aber das Knie des ausgestreckten Beins wird nicht abgelegt
- Wechsel der Seiten
- Beinwechsel durch kleinen Sprung
- Schultern jederzeit von den Ohren wegdrücken



2b. „Abspreizen im Stand“

2 Durchgänge á 5 Wiederholungen pro Seite
zur Aktivierung der Gesäßmuskulatur

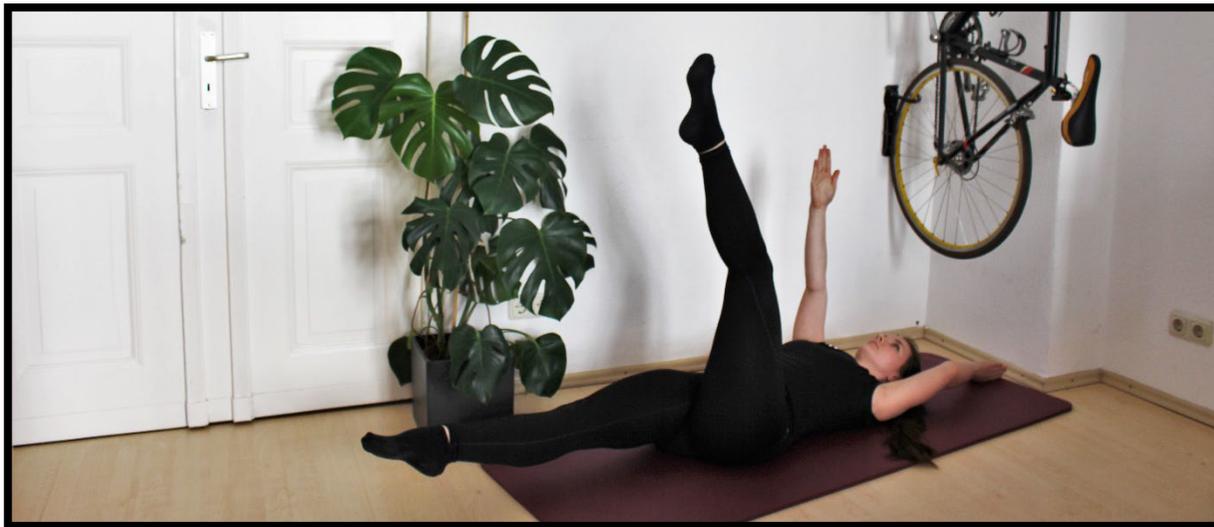
Hinweise:

- Ausgangsposition: lockerer Stand, Füße hüftbreit auseinander
- ein Bein seitlich/ seitlich-hinten/ hinten abspreizen und jeweils wieder ans Standbein führen
- Wechsel der Seiten
- Zehenspitze hat immer Bodenkontakt
- Beckenrotation bewusst vermeiden



3a. „Käfer“

3 Durchgänge á 60 Sekunden
zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



Hinweise:

- Ein Bein und den diagonalen Arm kontrolliert bis kurz vor dem Boden absenken (und wieder zurück zur Ausgangsposition)
- Wechsel der Seiten
- Hohlkreuz vermeiden



3b. „Wand Sitzen“

3 Durchgänge á 45 Sekunden

Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Hinweise:

- Rücken gerade an die Wand drücken
- Beine im 90 Grad Winkel halten



4a. „Liegestütz“

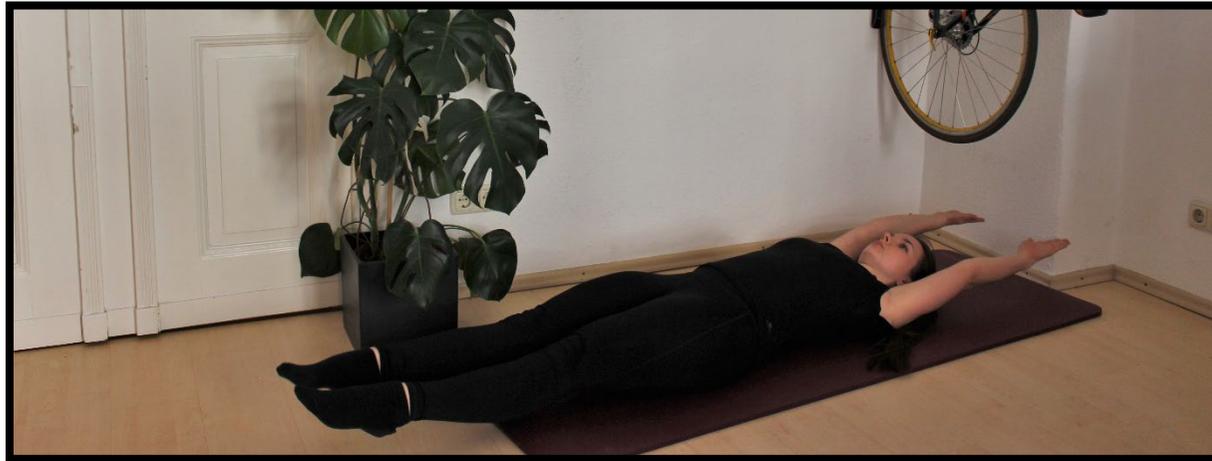
3 Durchgänge á 60 Sekunden

zur Kräftigung der Arm- und
Brustmuskulatur



Hinweise:

- Kontrolliertes Absenken des gesamten Körpers
- Kopf bleibt jederzeit in einer Linie mit dem restlichen Körper
- Beim hoch Drücken nicht ins Hohlkreuz fallen
- Ständige Körperspannung



4b. „Crunch“

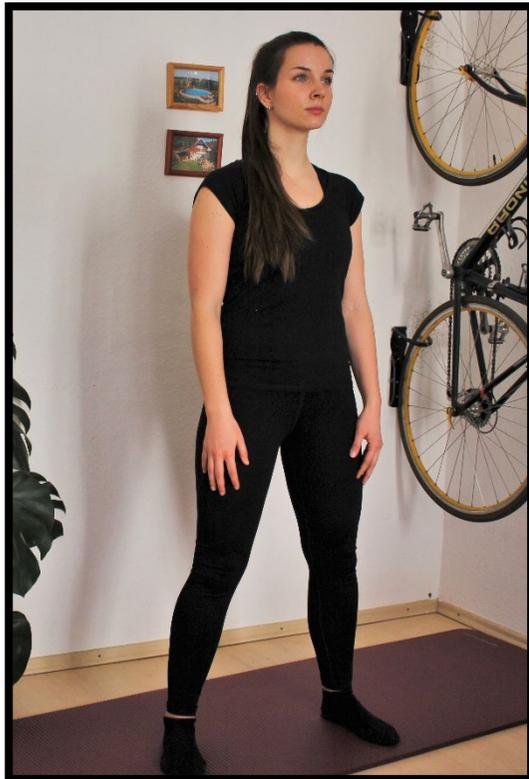
3 Durchgänge á 45 Sekunden

Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Hinweise:

- Ausgangsposition: Beine und Arme gestreckt anheben
- Im Liegen kein Hohlkreuz entstehen lassen
- Jeweils ein Bein und den diagonalen Arm über der Körpermitte zusammenführen
- Wechsel der Seiten





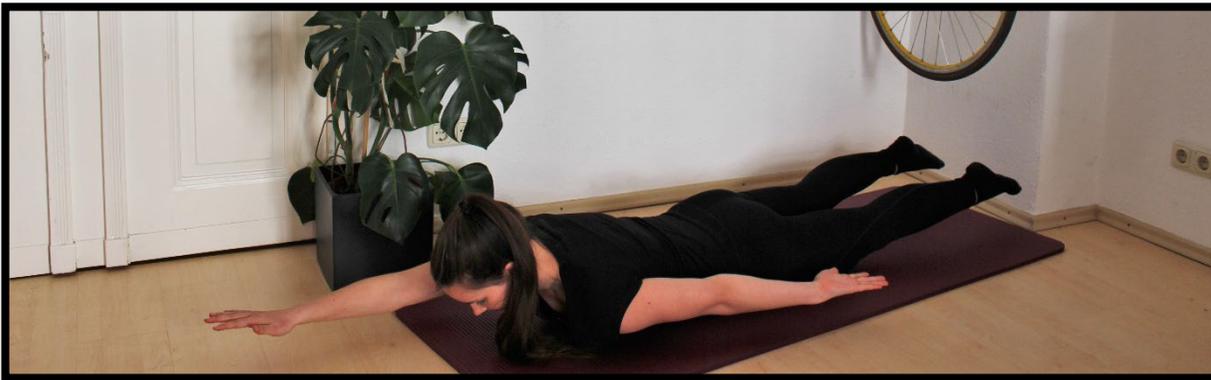
5a. „Squat“

3 Durchgänge á 60 Sekunden

Zur Kräftigung der Oberschenkel-
und Gesäßmuskulatur

Hinweise:

- Füße stehen schulterbreit
auseinander
- Beim Beugen gehen die Knie nicht
über die Fußspitzen
- Knie zeigen immer gerade nach vorn
und weichen nicht seitlich aus
- Rücken jederzeit gerade halten, nicht
ins Hohlkreuz fallen



5b. „Schwimmer“

3 Durchgänge á 45 Sekunden

Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

Hinweise:

- Arme und Beine vom Boden abheben
- Blick nach unten
- Arm eng am Körper von vorn nach hinten führen (und zurück)
- Wechsel der Seiten



6a. „Bridging March“

3 Durchgänge á 60 Sekunden

Zur Kräftigung der Oberschenkel-
und Gesäßmuskulatur



Hinweise:

- Wechsel der Seiten
- Gesäß jederzeit in einer Linie mit Knien und Schultern halten
- Möglichst geringes Hohlkreuz



6b. „Unterarmstütz“

3 Durchgänge á 45 Sekunden

Zur Kräftigung der Stütz- und
Rumpfmuskulatur

Hinweise:

- Ähnlich der „Liegestütz“- Position mit abgelegten Unterarmen
- Spannung im ganzen Körper halten
- Nicht ins Hohlkreuz fallen