



Verbesserung der Ausdauer
und Stärkung der Muskulatur

HIIT-Training



Sport und
Gesundheit

Squat Kick vorwärts 1



Stehend, die Füße parallel abstellen und dabei in die Kniebeuge gehen. Der Rücken bleibt lang.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Squat Kick vorwärts 2



Anschließend mit einem Bein vorwärts treten und gleichzeitig mit dem diagonalen Arm vorwärts auf Schulterhöhe schlagen. Dabei wird die Hand zur Faust geballt. Danach wird die Bewegung mit dem anderen Bein ausgeführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Shuffle 1



Stehend, mit ca. zwei kleinen Sprüngen zur rechten Seite gelangen und dabei in die Knie gehen. Dann mit der linken Hand den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Shuffle 2



Anschließend die Bewegung zur anderen Seite ausführen und mit der rechten Hand den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Mountain Climbers Twist 1



Auf den Händen und Fußspitzen
abgestellt. Das Becken oben halten und
den Bauch anspannen. Dann den linken
Fuß vom Boden lösen und diagonal zur
rechten Schulter ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Mountain Climbers Twist 2



Anschließend wieder abstellen und das andere Bein diagonal zur Schulter ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Side to side plank 1



In die Plank Position auf Unterarme und Fußspitzen begeben. Der Körper bildet eine gerade Linie. Danach den Oberkörper zur Seite drehen, um in den seitlichen Unterarmstütz zu kommen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Side to side plank 2



Das Becken bleibt hochgedrückt, dabei den oberen Arm zur Decke strecken und anschließend den Oberkörper zurück in die Plank Ausgangsposition führen und die Bewegung auf der anderen Seite durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Superman Reach Out 1



Die Bewegung wird in Bauchlage durchgeführt. Die Fußspitzen werden dabei auf dem Boden abgesetzt. Dabei sind die Knie angehoben und der Po unter Spannung.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Superman Reach Out 2



Der Oberkörper bleibt angehoben, während das Kinn zum Brustbein gezogen wird und die Arme angewinkelt werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Sumo Twist 1



Stehend - die Beine werden weit auseinander aufgestellt. Die Knie zeigen nach außen. Die Hände liegen übereinander und die Ellenbogen zeigen nach außen auf Schulterhöhe. Die Knie beugen, wobei der Oberkörper zentriert und gerade bleibt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Sumo Twist 2



Anschließend wieder aufrichten und gleichzeitig den Oberkörper zur Seite drehen und dabei das Knie diagonal zum Ellenbogen führen. Die Beine zurück in die Ausgangsposition bringen und die Bewegung mit der anderen Seite ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Enges & weites rudern 1



Stehend, der Oberkörper ist vorgebeugt und der Rücken ist lang. Die Arme sind gestreckt zu Boden gerichtet. Aus dieser Position die Arme anwinkeln, sodass die Ellenbogen eng am Körper liegen und die Schulterblätter zueinander gezogen werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Enges & weites rudern 2



Anschließend die Arme zurück in die Ausgangsposition und von da aus angewinkelt auf Schulterhöhe über die Seite führen. Die Übung im Wechsel ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armkreisel 1



Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Arme auf Schulterhöhe seitlich gestreckt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armkreisel 2



Anschließend die Arme in kleinen Kreisen vorwärts bewegen.
Anschließend die Richtung wechseln und rückwärts kreisen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Russian Twist 1



Sitzend, wobei der Oberkörper leicht zurückgelehnt ist. Die Beine werden angewinkelt angehoben und die Hände vor dem Körper gehalten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Russian Twist 2



Dann rotiert der Oberkörper von rechts nach links und die Knie in entgegengesetzter Richtung.

 **BASF**

We create chemistry