



Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

# Schersprung 1



Stehend, ein Bein leicht versetzt nach vorne gestellt, während die Fußspitze etwas weiter hinten abgesetzt ist. Mit einem Sprung ein Bein zurück bewegen und das andere Bein vor.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Schersprung 2



Der Oberkörper bleibt aufrecht, wobei die Arme die Bewegung unterstützen. Die Knie bleiben während der Bewegung leicht gebeugt um das Gleichgewicht zu halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Burpee 1



Die Übung wird gestartet in der Stützposition. Die Hände sind unter der Schulter und der Körper bildet eine gerade Linie. Nun werden die Füße mit einem Sprung zu den Händen bewegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Burpee 2



Dann wird der Oberkörper schwungvoll mit einem Sprung nach oben bewegt um anschließend wieder in die Ausgangsposition zu kommen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Spider plank 1



Beide Hände schulterbreit abgestellt und die Fußspitzen am Boden. Anschließend wird das Knie seitengleich nach außen zur Schulter bewegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Spider plank 2



Das Bein wird wieder abstellen. Nun die Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Plankschieber 1



In der Plank Position bilden Kopf, Schultern, Rücken, Gesäß und Beine eine gerade Linie. Muskelspannung im gesamten Körper ist Voraussetzung, um die Plank richtig auszuführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Plankschieber 1



Nun wird der Oberkörper über die Fußspitzen vor und wieder zurückgeschoben im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Die Schere liegend 1



Auf dem Rücken liegend, die Beine sind gestreckt und die Arme unten neben dem Körper abgelegt. Die Hände sind unter dem Becken positioniert. Nun ein Bein im Wechsel anheben und mit beiden Händen das angehobene Bein umfassen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Die Schere liegend 2



Dabei den Oberkörper gleichzeitig zum Bein anheben. Anschließend zurück in die Ausgangsposition und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Vorgebeugtes Umsetzen 1



Stehend, der Oberkörper ist vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme liegen eng am Körper gestreckt an. Nun die Unterarme seitlich anwinkeln auf Schulterhöhe.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Vorgebeugtes Umsetzen 2



Anschließend die Arme gestreckt vor den Körper bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Drehender Squat 1



Stehend, die Füße sind parallel  
abgestellt. Dabei in die Kniebeuge  
gehen. Der Rücken bleibt lang.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Drehender Squat 1



Im Wechsel wird ein Bein zur Seite bewegt, dabei wird der Oberkörper mit in die Seite und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt. Anschließend die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Beinöffner 1



Auf dem Bauch liegend, Hände  
übereinander abgelegt. Die Stirn liegt  
auf dem Handrücken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Beinöffner 2



Beide Beine gestreckt angehoben, öffnen und schließen im Wechsel. Der Oberkörper bleibt am Boden fixiert.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Flutter Kicks 1



Auf Rücken liegend, der Oberkörper ist angehoben. Der Blick schräg zur Decke gerichtet.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Flutter Kicks 2



Anschließend werden die Beine gestreckt mit kleinen kurzen Hackbewegungen im Wechsel von oben nach unten bewegen. Die Füße werden flex gehalten.

 **BASF**

We create chemistry