



Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

# Seitlicher Ausfallschritt 1



Stehend – die Füße sind parallel abgestellt. Dann mit einem großen Schritt zur Seite gehen, wobei das Knie gebeugt wird. Ebenso wird der Oberkörper dabei nach vorne gebeugt. Das andere Bein bleibt gestreckt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Seitlicher Ausfallschritt 2



Anschließend kraftvoll wieder hochdrücken. Dabei das Bein in die Ausgangsposition zurück bewegen. Der Rücken bleibt gerade und der Blick geradeaus gerichtet.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Plank Walk 1



Stehend - die Hände zu Boden bewegen. Die Beine möglichst gestreckt halten. Mit den Händen soweit nach vorn gehen, dass eine Liegestütz Position erreicht wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Plank Walk 1



Anschließend mit den Händen wieder zu den Füßen wandern und den Oberkörper aufrichten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Reverse lunge jumps 1



Stehend, mit einem Sprung ein Bein angewinkelt zur Brust ziehen und das andere Bein gestreckt anheben. Bei der Landung ein Bein zurückstellen und die Knie dabei beugen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Reverse lunge jumps 2



Die Bewegung mehrere Male durchführen und anschließend die Sprünge mit dem anderen Bein vorn ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Diagonaler tap 1



Vierfüßlerstand - auf Händen und Füßen abgestützt. Das Gesäß zeigt nach oben. Anschließend eine Hand diagonal zum Fußgelenk führen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Diagonaler tap 2



Danach die Bewegung zur anderen Seite ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der Schulterzug 1



In Bauchlage, die Arme sind lang vor dem Körper ausgestreckt und die Handinnenflächen zeigen zur Decke.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Der Schulterzug 2



Anschließend die Arme lang zurück hinter den Rücken führen und den Oberkörper dabei anheben. Die Hände zeigen zueinander.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Bridge & Leg Variante 1



Auf dem Rücken liegend, die Beine sind angewinkelt abgestellt und das Becken hochgedrückt. Die Arme werden neben dem Körper abgelegt. Ein Bein wird angewinkelt in Richtung Oberkörper bewegt und gestreckt zurückbewegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Bridge & Leg Variante 2



Anschließend das gleiche Bein nochmals gestreckt zur Decke geführt und wieder abgesetzt. Die Bewegung mit dem anderen Bein durchführen. Das Becken bleibt in der Übung angehoben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Plank Jacks 1



Auf die Unterarme und Fußspitzen abgestützt. Mit einem Sprung die Beine öffnen und mit einem weiteren Sprung die Füße wieder schließen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Plank Jacks 2



Dabei sollte darauf geachtet werden,  
dass der Rumpf und Schultergürtel  
angespannt bleiben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Sitting crunch 1



Sitzend, die Hände werden vor dem Körper gehalten. Anschließend die Beine strecken und wieder beugen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Sitting crunch 2



Der Rücken ist leicht zurückgelehnt und der Bauch bleibt angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Reverse crunch 1



Auf dem Rücken liegend, die Arme werden unten neben dem Körper abgelegt. Die Beine gestreckt zur Decke, dabei die Hüfte hochdrücken und wieder ablegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Reverse crunch 2



Anschließend die Beine anwinkeln und gestreckt über den Boden führen. Der Oberkörper bleibt am Boden.

 **BASF**

We create chemistry