



Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

# Hampelmann Variation 1



Stehend, mit einem Sprung die Beine öffnen und dabei die Arme über die Seite auf Schulterhöhe bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Hampelmann Variation 2



Mit einem weiteren Sprung die Beine wieder schließen und die Arme lang vor den Körper führen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Adler 1



Stehend, der Oberkörper wird vorgebeugt und der Rücken ist gerade. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, bleibt der Rumpf während der gesamten Bewegung angespannt

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Adler 2



Die Arme werden gestreckt von unten nach außen auf Schulterhöhe hochgezogen, dabei bewegen sich die Schulterblätter aufeinander zu.

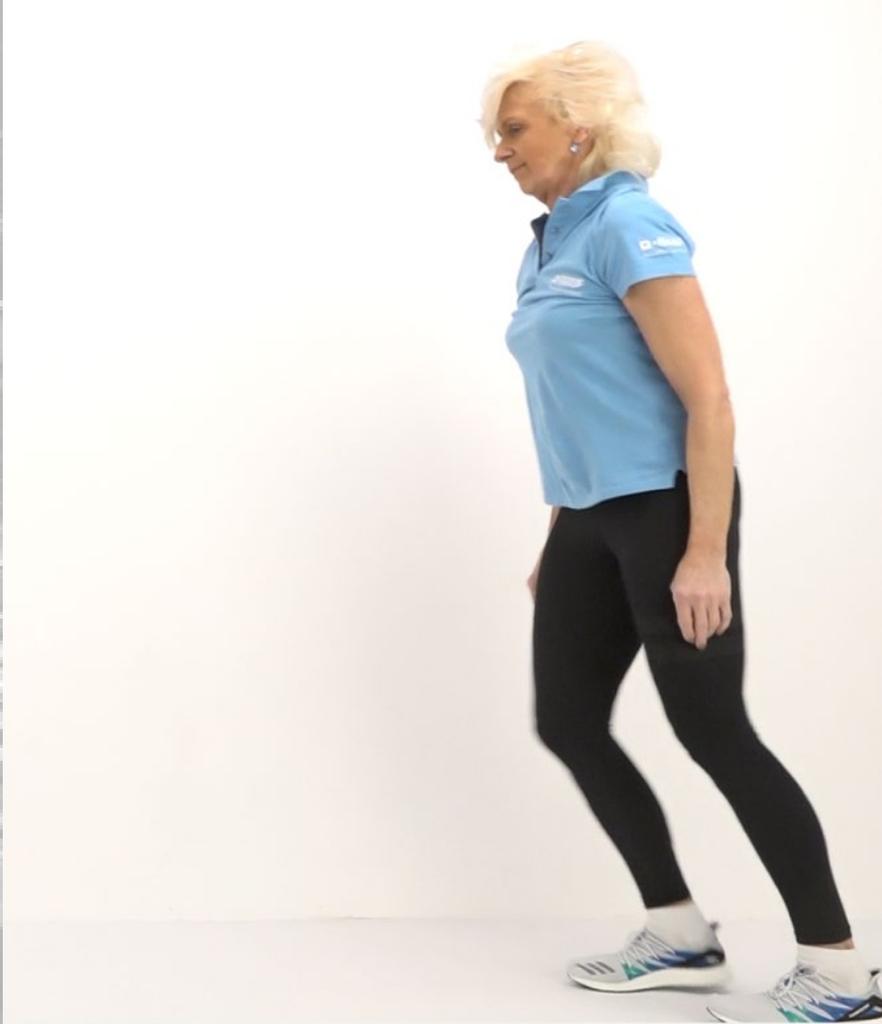
 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Ausfallschritt 1



Stehend, ein Fuß mit einem großen Schritt vorne abstellen und das andere Bein wird hinten abgestellt. Oberkörper wird in der Mitte positioniert. Gleichzeitig werden die Arme gestreckt über den Kopf gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Ausfallschritt 2



Anschließend kraftvoll zurück in die Ausgangsposition hochdrücken und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen. Beim Beugen bleibt das vordere Knie hinter dem Sprunggelenk.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Enge Liegestütz 1



Auf Knien und Händen abgestützt werden die Hände möglichst eng unter der Brust abgestützt und die Fingerspitzen zeigen nach vorn.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Enge Liegestütz 2



Anschließend den Oberkörper senken, wobei die Ellenbogen eng zum Körper gezogen werden. Anschließend wieder hochdrücken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Dips 1



Auf dem Po sitzend werden die Beine angewinkelt. Zudem werden die Hände hinter dem Rücken am Boden abgestellt. Der Po wird angehoben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Dips 2



Anschließend die Arme beugen und strecken im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Entenlauf 1



Stehend, Füße parallel in die Kniebeuge gehen und halten. Aus dieser Position 4 kleine Schritte vor gehen und dann 4 zurück im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Entenlauf 2



Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Beinlift mit Squat 1



Stehend, Füße parallel. Ein Bein über die Seite anheben und senken. Dann in die Kniebeuge gehen, wobei die Füße wieder parallel abgestellt werden. Der Rücken bleibt dabei gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Beinlift mit Squat 2



Die Arme werden im Beinlift gestreckt und im Squat vor dem Körper gehalten. Die Übung einige Male wiederholen. Anschließend die Seite wechseln.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Cross kicks 1



Sitzend werden die Beine angewinkelt angehoben und der Oberkörper sowie die Beine entgegengesetzt aufeinander zu bewegt. Die Fersen werden jeweils abwechselnd zur Decke gedreht.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Cross kicks 2



Den Oberkörper dabei leicht zurückgelehnt halten und den Rücken leicht runden. Gleichmäßig atmen, sodass die Luft nie angehalten wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Bicycle Crunch 1



Auf dem Rücken liegend und die Hände sind seitlich am Kopf positioniert. Die Beine werden angewinkelt oben gehalten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Bicycle Crunch 2



Im schnellen Wechsel werden rechter Ellenbogen und linkes Knie diagonal zusammengeführt. Anschließend den linken Ellenbogen und das rechte Knie aufeinander zu bewegen.

 **BASF**

We create chemistry