



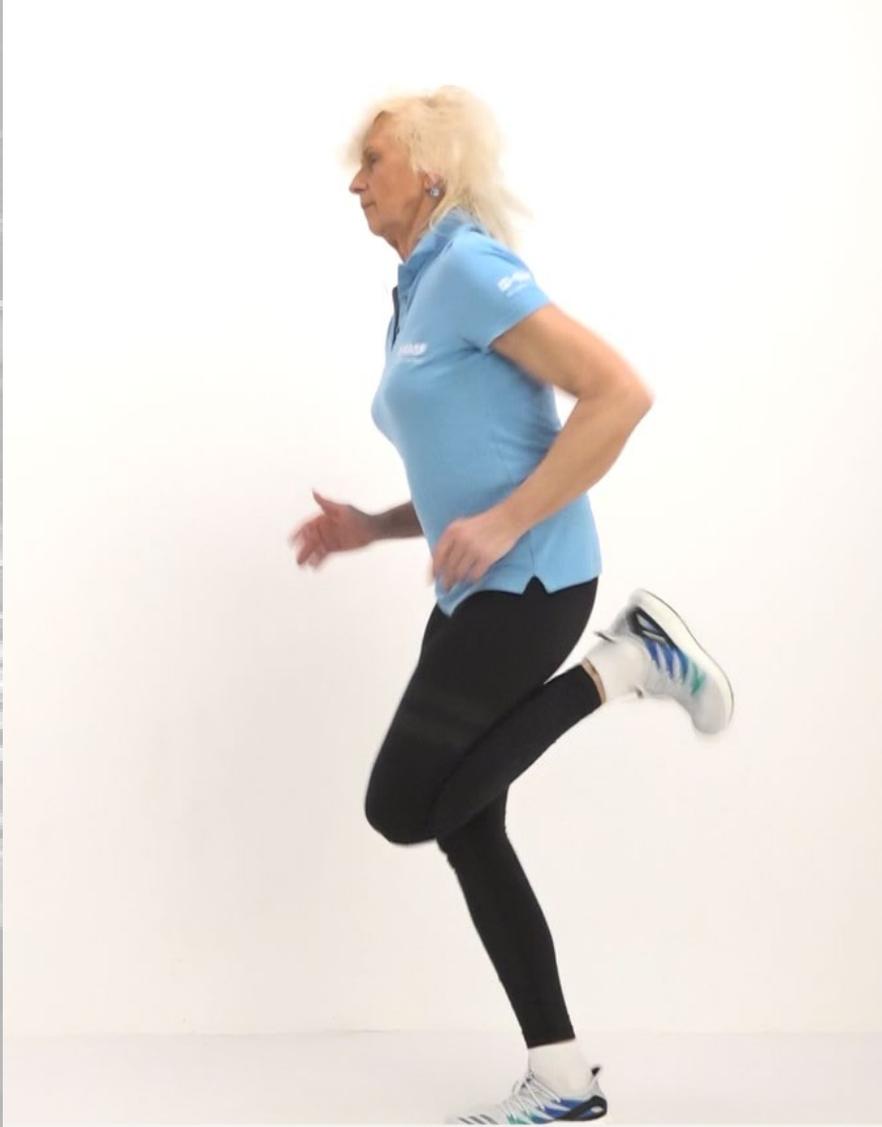
Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

# Anfersen 1



Stehend, Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht, die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen mit.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Anfersen 2



Beim Anfersen berührt die Ferse den Po im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Squat side Jumpy 1



Stehend in eine breite Kniebeuge gehen und den Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Squat side Jumpy 2



Dann aufrichten und mit einem Sprung über die andere Seite den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Jumping Squat 1



Aus der stehenden Position in die Kniebeuge. Die Arme werden angewinkelt nach oben geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Jumping Squat 2



Nun kraftvoll aus der Hocke nach oben springen und dabei die Beine strecken. Die Arme werden während des Sprungs gestreckt nach unten geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Push up Ableger 1



In der Bauchlage die Hände sind neben der Schulter abgelegt. Der Oberkörper wird aus den Armen hochgedrückt und wieder abgelegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Push up Ableger 2



Anschließend werden die Arme über die Seite angehoben und wieder abgelegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Fallschirmspringer 1



In der Bauchlage die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe angewinkelt. Die Fußspitzen in den Boden gestemmt. Das Gesäß ist angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Fallschirm- springer 2



Der Oberkörper bleibt angehoben und das Kinn zur Brust gezogen. Der Oberkörper rotiert von rechts nach links im Wechsel, wobei der Kopf in die jeweilige Richtung mitgenommen wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Mountain climbers 1



Die Hände sind schulterbreit abgestützt und die Fußspitzen am Boden abgestellt. Das Knie wird in Richtung Brust gezogen und anschließend wieder nach hinten geführt, wobei das Bein gestreckt wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Mountain climbers 2



Die Bewegung wird nun mit dem anderen Bein ausgeführt, wobei ein Fuß immer Bodenkontakt behält. Der Bauch bleibt angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Umgreifer mit Squat 1



Stehend werden die Hände auf Schulterhöhe gehoben. Dann die Arme hoch zur Decke und wieder zurück auf Schulterhöhe.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Umgreifer mit Squat 2



Anschließend die Arme tief zu Boden bewegen und gleichzeitig in die Kniebeuge gehen, wobei das Gesäß in Richtung Fersen bewegt wird. Der Rücken bleibt gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Planking Twist 1



Auf Unterarme und Fußspitzen  
abgestützt bleibt der Bauch fest  
angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Planking Twist 2



Das Becken rotiert im Wechsel von links nach rechts, dabei bleibt der Rumpf unter Spannung.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Reach out and tuck in 1



Auf dem Rücken liegend werden die Arme lang hinter dem Kopf bewegt und die Beine ausgestreckt. Dabei bleibt der Oberkörper angehoben. Die Knie werden zur Brust geführt, während die Arme beide Knie umfassen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Reach out and tuck in 2



Der Oberkörper wird dabei in Richtung der Knie gezogen. Danach die Beine knapp über dem Boden strecken und gleichzeitig die Arme gestreckt hinter den Kopf führen.

 **BASF**

We create chemistry