HIIT Training Übungen: Leichte Kniebeuge / Squats

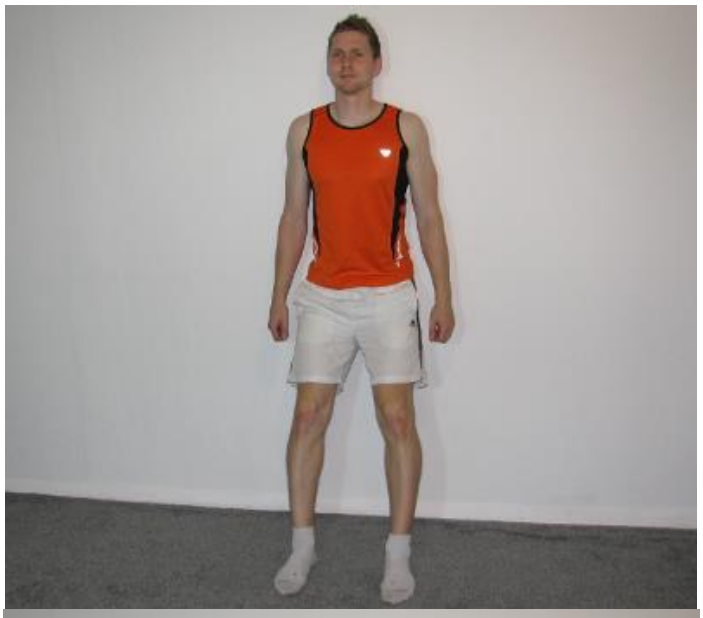
Aus dem aufrechten Stand senkst Du Dein Gesäß leicht in Richtung der Fersen ab, der Oberkörper beugt sich nur leicht nach vorne, bleibt ansonsten aber aufrecht. Die Knie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Anschließend wiederaufrichten und wiederholen.

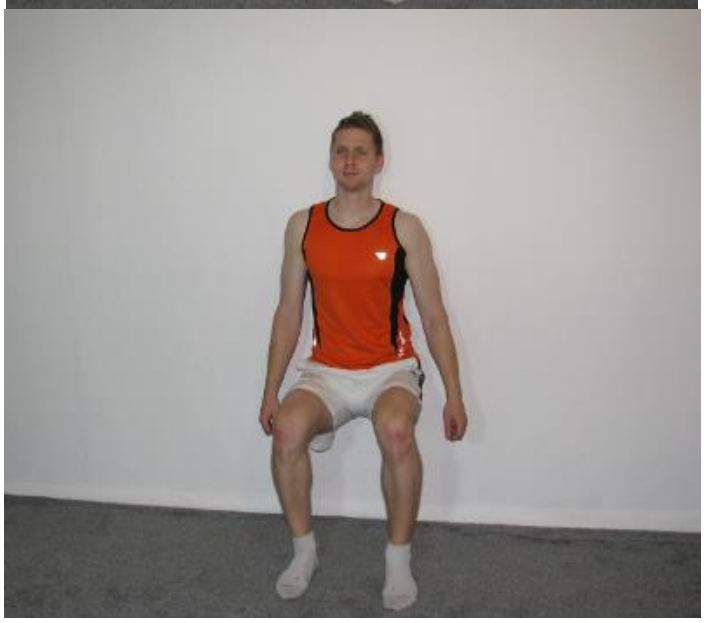
HIIT Training Übungen: - Planks zu vollen Planks / Halteübung

Geht in die volle Plank Position – die Handflächen sind unter den Schultern, der Körper bildet eine Linie. Jetzt beugt ihr den rechten und dann den linken Arm ab. Ihr seid nun mit beiden Ellenbogen auf der Matte. Richtet euch wieder auf und beginnt von vorne!

HIIT Training Übungen: - Wandsitzen- Wall Sits (ggf. mit Gewichten)

Stelle dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand, deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, lehne dich mit geradem Rücken an die Wand, deine Arme lässt du neben deinem Körper nach unten hängen, rutsche nun an der Wand nach unten, bis du in deinen Beinen einen 90 Grad Winkel hast, Füße bewegen sich nicht, Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden, versuche diese statische Position zu halten





HIIT Training Übungen: - Trizeps-Dips mit Stuhl oder Bank

Setzt dich auf das Ende der Sitzfläche eines stabilen Stuhls / Bank, greife mit deinen Händen jeweils neben deinem Gesäß und stütz dich ab. Arme leicht beugen und Rücken gerade lassen, strecke deine Beine gerade sodass sich dein Gesäß ebenfalls mit nach vorne bewegt und sich nicht mehr über der Sitzfläche befindet. Jetzt beuge langsam deine Arme, bis dein Po fast den Boden berührt, deine Oberarme sind dann nahezu parallel zum Boden. In den Ellenbogengelenken hast du jeweils einen 90 Grad Winkel, so dass deine Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. anschließend drückst du dich wieder nach oben in die Ausgangsposition. Beachte bei den Wiederholungen, dass du die Arme beim nach oben Führen nicht komplett durchstreckst.

HIIT Training Übungen: Kettlebel Goblet Squat (Frauen 6 kg - Männer 12 kg)

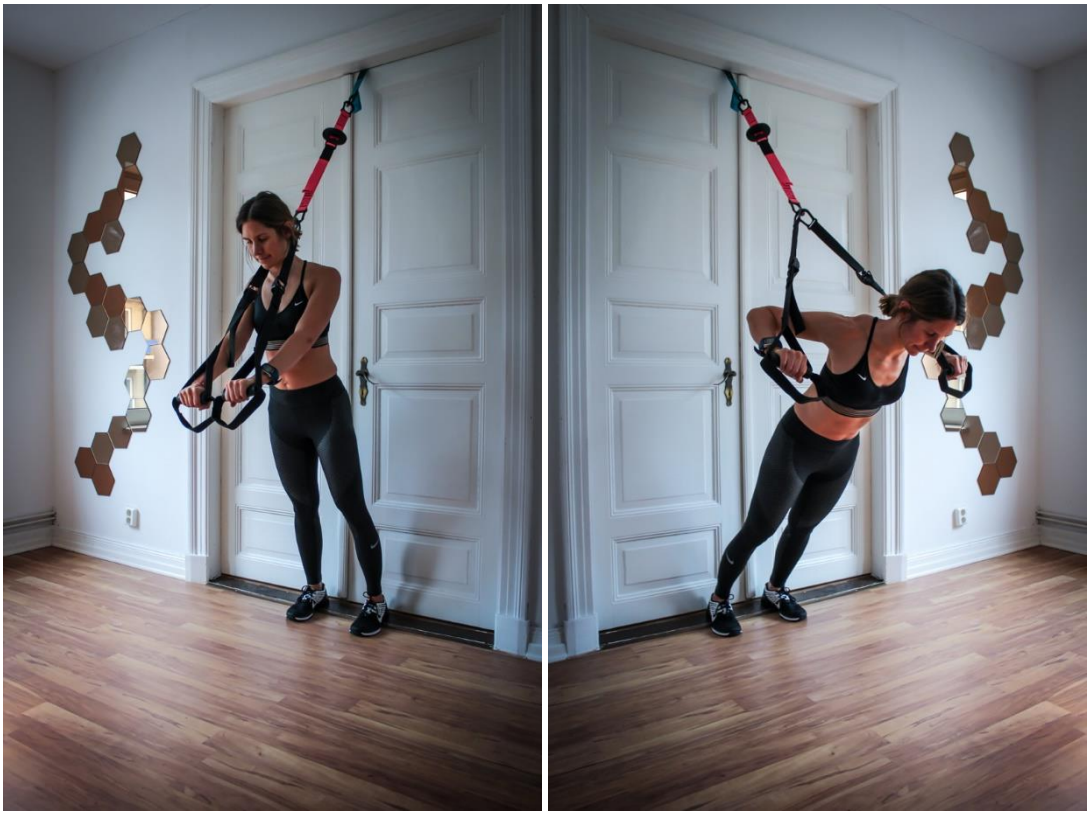
Bei dieser Übung ist ein anderer Griff gefragt, als bei den restlichen Übungen. Umgreife die Kettlebell mit beiden Händen so, dass sie am äußeren Ende des Griffs positioniert sind (siehe Bild).Bringe die Kettlebell nun vor dir an die Brust. Die Ellbogen zeigen nach außen. Spanne die Körpermitte an, während du die Brust herausstreckst. Der Nacken bleibt in einer neutralen Position – stelle dir einfach vor, dass hinter dir ein Stuhl steht, auf den du dich setzen willst! Beuge dich nach soweit nach unten, bis die Oberschenkel etwas parallel zum Boden verlaufen. Schiebe dazu die Hüfte nach hinten und stehe dann explosiv und kontrolliert wieder auf. Achte darauf, dass die Beine zu keiner Zeit durchgestreckt sind, sondern stets leicht gebeugt bleiben beim Aufrichten.

HIIT Training Übungen: Hüftrotationen mit und ohne Ball im Liegen

Übung im Liegen, Beine sind angewinkelt , Ball zwischen den Knien halten und Arme seitlich ausstrecken, Oberkörper stabil halten. Aus dieser Position Beine links und rechts ablegen. Übung so oft wie möglich widerholen.

HIIT Training Übungen: Diagonaler Liegestütz im Slingtrainer

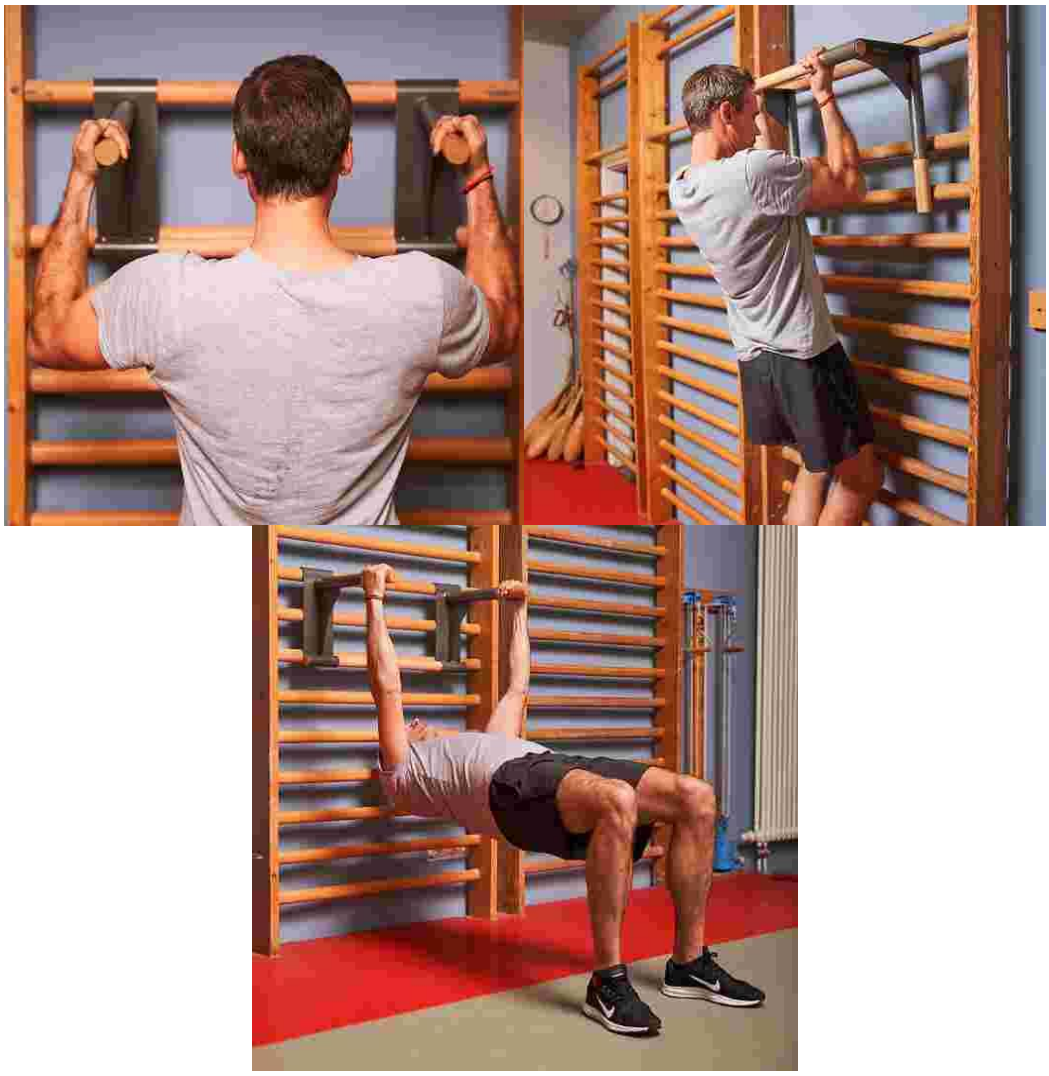
Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Tür und greifen Sie beide Griffe. Nun beugen Sie Ihren gesamten Körper langsam nach vorne. Die Bänder sollten Ihre Arme möglichst nicht berühren. Langsam wieder hoch in die Ausgangslage drücken. Halten Sie die Griffe stabil. Diese Übung ist für Fortgeschrittene, da die Bänder extrem instabil sind und Sie diese möglichst ruhig halten müssen. Diese Art PushUp trainiert somit mehr Muskelfasern als der klassische Liegestütz im am Boden.



Klimmzug:

Beanspruchte Muskeln: Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, allg. Rumpf

Ausführung:

1) Greife die Klimmzugstange im breiten Obergriff an den gebogenen Stangenenden oder schulterbreit an der Klimmzustange.

2) Ziehe dich nach oben bis dein Kinn über der Stange ist, halte oben kurz und gehe wieder kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Dein Körper sollte während der Bewegung möglichst vertikal bleiben und die Schultern solltest du nach hinten zusammenziehen. Dein Rücken sollte dabei durchgestreckt sein, deine Beine entweder kerzengerade ausgestreckt oder angewinkelt.
Beanspruchte Muskeln: Oberer Rücken, Latissimus, Bizeps, Unterarm, Rumpf