

| | | |
|--|----------------------|--|
| Intensität: hoch | Dauer: 30 min | Materialien: Matte, Stuhl, zwei volle Wasserflaschen 1,5L |
| Charakter: Ein intensives und schweißtreibendes Programm mit hohem Kalorienverbrauch | | |
| Belastung: Absolvieren Sie die Übungen nacheinander: 45 Sek. Belastungszeit und 15 Sek. Pause. Bewegungsgeschwindigkeit: 3 Sek. für jede Bewegungsphase. Nach Übung Nr.9 beginnen Sie von vorn. Machen Sie nach der ersten (Erwärmungs-) Runde drei Minuten Pause, danach zwei Runden am Stück. | | |

1. Jumping Jacks



- Aufrechte Körperhaltung Blick nach vorn
- Arme bleiben fast gestreckt
- Frequente Bewegungsausführung

2. Kniebeuge Ellbogen breit



- Breiter Stand, Fußspitzen leicht nach außen
- Fersen bleiben am Boden
- Fingerspitzen an den Schläfen, Ellenbogen breit

3. Rumpfheben in Bauchlage



- Arme seitlich ausgebreitet, Daumen zeigen nach oben
- Oberkörper heben und senken
- Blick nach unten gerichtet

4. Unterarmstütz wechselseitig aufrotieren



- Unterarmstütz, Unterarme ineinander verschränkt
- Wechselseitig ein Arm vom Boden lösen und gestreckt nach oben führen
- Blick folgt der Hand

5. Ausfallschritte wechselseitig



- Bauchnabel nach innen oben ziehen
- Wechselseitig ein Fuß nach hinten setzen und Schwerpunkt absenken
- Arme bleiben gestreckt über Kopf

6. Trizepsdips mit Stuhl



- Rumpf hebt und senkt sich knapp vor dem Stuhl auf und ab
- Kraft aus den Armen generieren, nicht aus den Beinen

7. Seitheben mit Wasserflaschen



- Knie leicht eingeknickt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt
- Arme fast gestreckt seitlich vor dem Körper heben und senken

8. Hüftheben in Rückenlage



- Breiter Stand
- Wirbel für Wirbel von der Matte auf- und abrollen
- Am höchsten Punkt kurz halten und Gesäß anspannen

9. Schwebesitz mit Rumpfrotation



- Arme verschränkt
- Wechselseitig mit linkem Ellenbogen das rechte Knie antippen und umgekehrt
- Kopf folgt dem Rumpf in die Drehung