



Verbesserung der Ausdauer
und Stärkung der Muskulatur

HIT-Training



Sport und
Gesundheit

Twist 1



Die Bewegung startet in einem Schulterbreiten stand. Mit einem Sprung die Füße über rechts und gleichzeitig die Arme über die linke Seite bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Twist 2



Dann mit einem weiteren Sprung die Füße nach links drehen und die Arme nach rechts bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Beinlift frontal 1



Stehend wird ein Bein vor dem Körper gestreckt. Gleichzeitig berührt ein diagonal gestreckter Arm die Fußspitze.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Beinlift frontal 2



Dann wird das Bein gewechselt und mit dem anderen Arm zusammengeführt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Durchführung aufrecht.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Trizepswippe 1



Der Oberkörper ist vorgebeugt, während der Rücken gerade ist. Die Arme sind gestreckt hinter dem Körper.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Trizepswippe 2



Die Handinnenflächen zeigen zur Decke.
Anschließend kleine Armbewegungen
nach oben und unten durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

einarmiger Liegestütz 1



Auf der Seite liegend wird die obere Hand am Boden abgelegt und die untere Hand am Becken positioniert. Der Oberkörper liegt in einer Linie mit den Beinen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

einarmiger Liegestütz 2



Dann den Oberkörper mit der Kraft aus dem Arm hochdrücken und wieder zu Boden senken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Flugzeug 1



In Bauchlage werden die Beine gestreckt abgelegt. Die Fußspitzen zu Boden und die Knie angehoben halten. Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe gestreckt abgelegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Flugzeug 2



Der Oberkörper wird mit den Armen angehoben und gesenkt im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Dynamische Kniebeuge 1



Stehend, die Füße sind schulterbreit abgestellt. Anschließend die Beine beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken unten halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Dynamische Kniebeuge 2



Dann werden kleine wippende
Bewegungen mit den Knien
durchgeführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Punching Jacks 1



Stehend mit einem Sprung die Beine geöffnet und die Arme seitlich angewinkelt auf Schulterhöhe bewegen. Mit einem weiteren Sprung, die Füße parallel voreinander stellen und mit einem Arm eine Schlagbewegung durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Punching Jacks

2



Nun wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Dann die Bewegung in die andere Richtung wiederholen wobei der andere Arm die Bewegung durchführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Kreuzrück Kombination 1



Stehend, ein Bein kreuzt das andere hintereinander. dann in die Kniebeuge, sodass die Füße parallel stehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Kreuzrück Kombination 2



Anschließend das andere Bein hintereinander kreuzen und wieder zurück in die Kniebeuge bewegen. Der Oberkörper bleibt in der Bewegung unten und der Rücken ist gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Käfer 1



Auf dem Rücken liegend werden die Beine angewinkelt gehalten. Das rechte Bein wird ausgestreckt und der linke Arm hinter den Körper geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Käfer 2



Dann zurück in die Ausgangsposition und danach das linke Bein gestreckt mit dem rechtem Arm hinter den Kopf führen. Der Oberkörper bleibt während der Übung angehoben.

 **BASF**

We create chemistry