



Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

## Skater 1



Stehend, die Knie leicht beugen,  
während der Rücken gerade bleibt. Das  
Gewicht auf ein Bein verlagern.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Skater 2



Nun mit einem kleinen Sprung  
Standbein und Spielbein wechseln,  
wobei das Spielbein immer zur Seite  
bewegt wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Jump in & out Variante 1



Stehend, mit einem Sprung werden die Füße geöffnet und eine Kniebeuge ausgeführt. Dabei werden die Hände seitlich an die Fußgelenke geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Jump in & out Variante 2



Anschließend erneut mit einem Sprung wieder aufrichten und die Arme über den Kopf führen. Die Bewegung wiederholen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Swimming Arms 1



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme werden in Verlängerung der Wirbelsäule vor dem Körper ausgestreckt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Swimming Arms 2



Anschließend werden die Arme in zügigen Bewegungen gehoben und gesenkt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Armvariation 1



Stehend - der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme sind angewinkelt auf Schulterhöhe außen. Dann die Arme gestreckt über den Kopf führen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

## Armvariation 2



Anschließend werden die Ellenbogen vor dem Körper zueinander geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Die Echse 1



Aus der Liegestützposition den Oberkörper senken und gleichzeitig ein Bein angewinkelt nach vorn führen, sodass ein Fuß auf Schulterhöhe, möglichst neben der Hand am Boden kurz abgestellt wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Die Echse 2



Anschließend das Bein zurück in die Ausgangsposition bewegen und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Tailenzieler 1

(Bauchlage)



Auf dem Bauch liegend, die Arme sind seitlich unten neben dem Körper abgelegt. Den Oberkörper anheben. Das Kinn wird in Richtung Brustbein gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Tailenziher 2

(Bauchlage)



Die rechte Hand zieht zum rechten Knie in die Seite. Anschließend die linke Hand zum linken Knie ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Gesprungener Kneelift 1



Stehend mit einem Sprung ein Knie zur Brust ziehen und dabei beide Arme von oben angewinkelt zum Knie führen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Gesprungener Kneelift 2



Danach mit einem weiteren Sprung das andere Knie mit den angewinkelten Armen zusammenführen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Heel touches 1



Auf dem Rücken liegend, die Beine sind angewinkelt hüftbreit abgestellt. Die Arme unten neben dem Körper rechts und links abgelegt. Die Bauchmuskulatur ist angespannt und der oberen Rücken angehoben.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

## Heel touches 2



Anschließend zieht die rechte Hand knapp oberhalb des Bodens in Richtung des rechten Fußgelenks, dann die Bewegung mit der linken Hand zum linken Fußgelenk durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Roll in 1



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt angehoben. Die Hände sind seitlich am Kopf positioniert. Den Oberkörper und Becken gleichzeitig anheben und dabei ausatmen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Roll in 2



Anschließend den Oberkörper und das Becken wieder abrollen und einatmen.

 **BASF**

We create chemistry