

Arme + Rücken // Zirkel 1
- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Zirkel besteht aus drei Supersätzen und einem Ausbrenner, der das Fett so richtig zum Schmelzen bringt.

Jeder Supersatz ist eine Kombination aus zwei Übungen, die beide direkt hintereinander absolviert werden – jeweils 60 Sekunden. Danach gibt es 60 Sekunden Pause.

Führen Sie die Übungen sauber aus! Geben Sie nicht auf! Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen mit jedem Training!

Sie wollen mehr? Wiederholen Sie den Zirkel drei Mal!

Warm-Up für zu Hause

4 Übungen
á 30 Sekunden
4 Runden hintereinander
ohne Pause

Jumping Jacks
Kniehebelauf (Sprints auf der Stelle)
Kniebeugen-Strecksprünge
Bergsteigerlauf am Boden



Trizeps-Dips

Stützen Sie die Hände auf eine Box, Bettkante oder eine Bank. Stellen Sie die Füße so weit vor sich auf, dass der Rücken beim Absenken nah an der Box bleibt. Halten Sie die den Schulter- und Nackenbereich gestreckt. Beugen Sie nur die Arme!



III Military-Plank

Gehen Sie in die Stützposition. Senken Sie beide Arme nacheinander in den Ellenbogenstütz ab. Anschließend drücken Sie die Arme nacheinander wieder hoch. Wechseln Sie die Richtung zwischendurch.



III.I Hüftheben

Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Heben und senken Sie nun die Hüfte. Nicht auf dem Boden ablegen!



III.II Rückenbrenner

Heben Sie die Schultern und Füße vom Boden ab. Stellen Sie die Hände auf. Nun versuchen Sie beide Füße Richtung Decke anzuheben. Zu schwer? Heben Sie die Beine abwechselnd an!



III.I Standwaage

Halten Sie den ganzen Körper stabil. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und führen dabei ein Bein gestreckt nach hinten. Versuchen Sie die Hüfte parallel zum Boden zu halten und bleiben Sie in dieser Position. Nach einer Minute: Seite wechseln!



III.II Seitheben

Halten Sie den Rücken gerade und richten Sie das Becken auf, wenn Sie beide Arme gleichzeitig anheben bis auf Schulterhöhe, langsam absenken und wieder heben.



ENDSPURT: Wählen Sie EINE der vier Ausbrenner-Übungen aus und geben Sie eine Minute lang Vollgas!

I. Strecksprünge

Springen Sie aus der Kniebeuge in den Strecksprung.
Wichtig: Wieder tief landen!

II. Klappmesser

Schultern und Beine anheben. Hände und Fußspitzen berühren sich.

III. Bergsteiger-Sprints

Jeweils ein Knie aus der Stützposition heraus diagonal Richtung Ellenbogen kicken.

IV. Ausfallschritt + Kick

Aus der tiefen Beuge aufstehen und mit dem vorderen Bein (hier links) kraftvoll nach oben kicken.