

Arme + Rücken // Zirkel 3
- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Zirkel beinhaltet drei Supersätze und einen 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



I.II Frontheben

Bleiben Sie im Rücken fest und richten Sie das Becken auf, wenn Sie nacheinander die Arme bis auf Schulterhöhe anheben, langsam absenken und wieder heben.



II.II Ellenbogen trifft Knie

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie diagonal ein Arm und ein Bein aus und führen diese dann unter ihrem Körper zusammen.

Nach einer Minute die Seite wechseln.



III.I Rückenbrenner

Stellen Sie die Füße auf und versuchen Sie den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden abzuheben.



III.III Standwage

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!



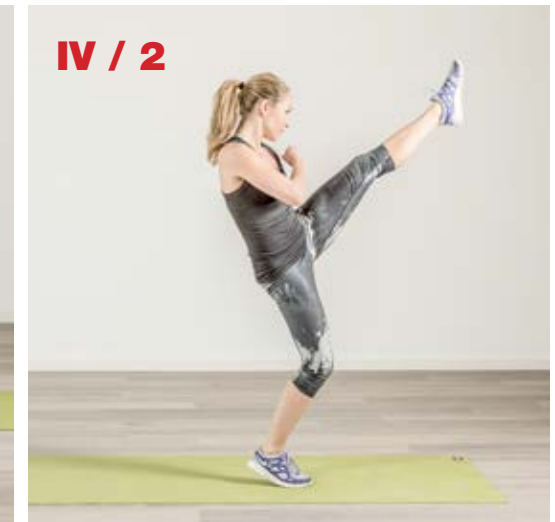
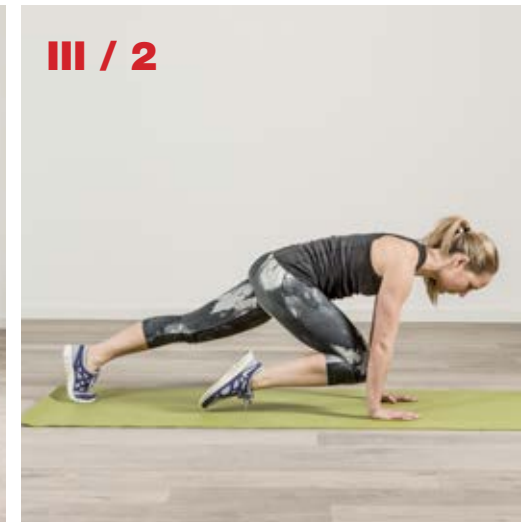
III.I Liegestütz-Release

Senken Sie den Oberkörper auf den Boden ab und heben Sie die Arme kurz an, bevor Sie sich wieder in den Liegestütz hochdrücken. Achten Sie während der ganzen Übung darauf den Körper unter Spannung zu halten.



III.II Military-Plank

Gehen Sie in den Ellenbogenstütz. Anschließend drücken Sie sich in den Stütz. Dazu die Arme nacheinander hochdrücken! Vom Stütz senken Sie sich wieder ab. Erst ein Arm, dann der nächste. Wechseln Sie die Richtung zwischendurch.



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.