

Arme + Rücken // Zirkel 3
- PERFORMER -

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



I.I Rückenbrenner

Diese Übung geht mit und ohne Stab. Heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab, halten Sie die Arme ausgestreckt so weit über dem Boden wie Sie können. Ziehen Sie den Stab nun in den Nacken.



I.III Frontheben auf den Knien

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.



III.I Superman

Strecken Sie diagonal ein Bein und einen Arm, versuchen Sie eine Linie zu bilden. Die Fußspitze ist angezogen. Pushen Sie nun die Hande und die Hand mit kleinen Bewegungen Richtung Decke.



III.III Standwaage mit Gewicht

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!



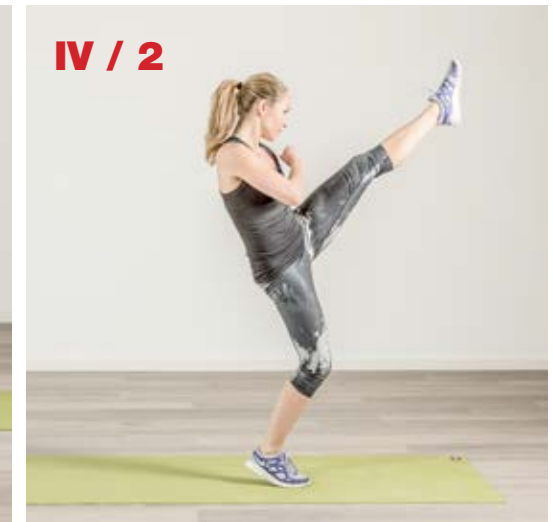
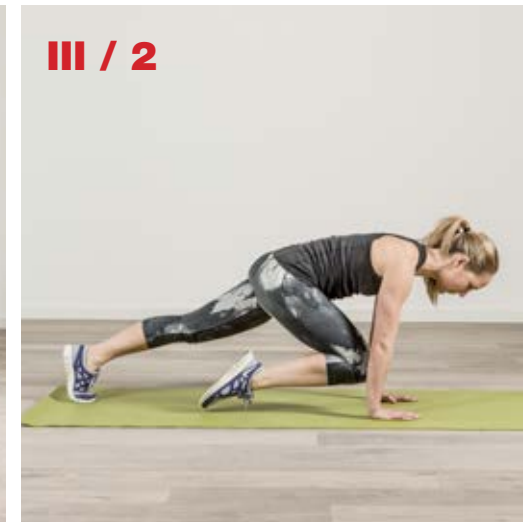
III.I Liegestütz Release

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 vor allem darauf, während der gesamten Übung den Körper unter Spannung zu halten.



■■■■ Military Planks mit Walkout

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Stütz. Senken Sie beide Arme nacheinander in den Ellenbogenstütz ab. Anschließend drücken Sie die Arme nacheinander wieder hoch. Nun wandern Sie wieder mit den Händen zurück bis an die Fußspitzen. Kurz aufrichten und wieder von vorne beginnen.



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.