

Bauch - Beine - Po // Zirkel 1
- PERFORMER -

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.I Crunches mit Ball

Klemmen Sie den Gym-Ball zwischen die Füße. Heben Sie nun Beine und Oberkörper an, so dass der Ball übergeben werden kann, dann strecken und den Ball über den Kopf Richtung Boden führen.



I.II Ellenbogenstütz mit dem Gym-Ball

Achten Sie auf Ihre Körperspannung. Bilden Sie ein stabiles Brett bevor Sie anfangen mit den Ellenbogen eine imaginäre acht auf den Gymball zu malen.



III.I Statische Kniebeugen

Stehen Sie hüftbreit, setzen Sie sich auf eine imaginären Stuhl und lehnen Sie den Rücken an eine Wand.

Achtung: Die Kniescheiben dürfen hierbei nicht über die Zehenspitzen hinaus gehen.



III.II Seitenausfallschritte mit Gewicht

Gehen Sie in eine Kniebeuge und bleiben tief während Sie erst Seitenausfallschritte machen. Erst in die eine Richtung, dann in die andere.



III.I Aufstehen mit gekreuzten Beinen

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden, die Gewichte halten Sie mit gestreckten Armen. Stehen Sie dann auf und versuchen Sie, die Übung kontrolliert und ohne Schwung auszuführen.



III.II Seitenausfallschritte mit Gewicht

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und senken Sie dann die Hüfte zum Boden. Achtung: Die Kniescheibe des vorderen Beins darf nicht über die Zehenspitze hinaus gehen.



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.