
Fit@home

powered by Winterfit

8 Übungen à je 45 Sekunden
dazwischen Pause à je 30 Sekunden

Bei Bedarf kannst du den Trainingsdurchgang auch
zwei- oder dreimal hintereinander durchführen.

CROSS HIIT

Lektion 5

ÜBUNG 01 BYCYCLE CRUNCHES



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die Beine vom Boden abheben und anwinkeln. Den Oberkörper vom Boden abheben die Hände an die Schläfen führen mit abgespreizten Ellbogen.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd diagonal einen Ellbogen zum Bein führen, wobei das Bein ebenfalls aktiv in Richtung Ellbogen geht. Rasche Wechselfolge.
- Endposition:** Auf dem Rücken liegend die Beine vom Boden abheben und anwinkeln. Den Oberkörper vom Boden abheben die Hände an die Schläfen führen mit abgespreizten Ellbogen.

ÜBUNG 02 LEG LEVERS



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine etwas vom Boden abheben.
- Bewegungsablauf:** Die Beine gleichzeitig heben bis ein Winkel von 90 Grad zum Oberkörper erreicht ist.
- Endposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine etwas vom Boden abheben.

CROSS HIIT

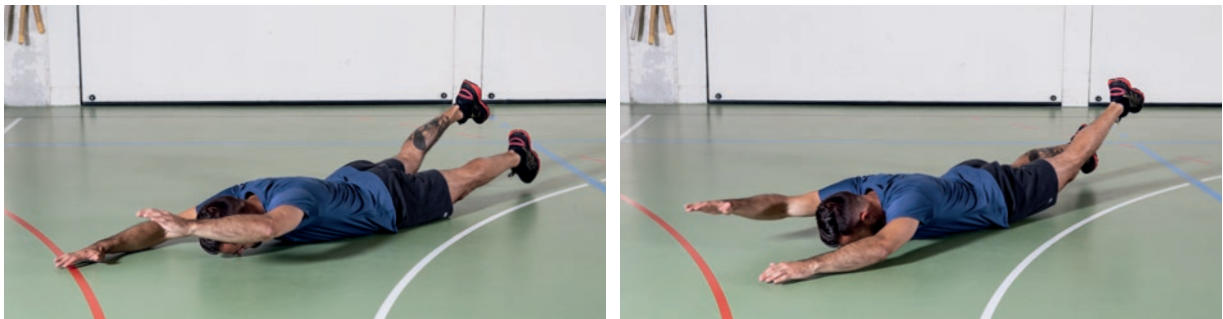
Lektion 5

ÜBUNG 03 WINDSHIELD WIPERS



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen.
Bewegungsablauf: Die Beine gestreckt lassen, Richtung Decke zeigend und abwechselnd nach links und rechts unten neben den Körper führen und aktiv wieder heben.
Endposition: Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen.

ÜBUNG 04 CRAWL (SCHWIMMEN IN BAUCHLAGE)



- Übung** **Ausgangsposition:** In Bauchlage liegend die Arme und Beine strecken und leicht vom Boden abheben.
Bewegungsablauf: Wechselseitige Auf- und Abbewegung der Gliedmassen.
Endposition: In Bauchlage liegend die Arme und Beine strecken und leicht vom Boden abheben.

CROSS HIIT

Lektion 5

ÜBUNG 05 RUSSIAN TWIST



- Übung** **Ausgangsposition:** Am Boden sitzend, Knie angewinkelt und Füße vom Boden abheben. Den Rumpf in 45 Grad Position heben Richtung Knie.
Bewegungsablauf: Mit beiden Armen den Rumpf abwechselnd nach links und rechts ausdrehen.
Endposition: Am Boden sitzend, Knie angewinkelt und Füße vom Boden abheben. Den Rumpf in 45 Grad Position heben Richtung Knie.

ÜBUNG 06 PLANK DIAGONAL ABHEBEN (ARME UND BEINE)



- Übung** **Ausgangsposition:** Unterarmstütz-Position.
Bewegungsablauf: Jeweils diagonal einen Arm und ein Bein vom Boden abheben und strecken.
Endposition: Unterarmstütz-Position.

CROSS HIIT

Lektion 5

ÜBUNG 07 HEEL TOUCH CRUNCHES



- Übung** **Ausgangsposition:** Am Boden sitzend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt. Den Rumpf in 45 Grad Position in Richtung Knie heben.
Bewegungsablauf: Die Arme Richtung Füße strecken und diese abwechselnd links und rechts berühren.
Endposition: Am Boden sitzend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt. Den Rumpf in 45 Grad Position in Richtung Knie heben.

ÜBUNG 08 JACKKNIFE (SACKMESSER)



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf Rücken liegend Beine und Oberkörper leicht vom Boden abheben. Arme hinter den Kopf strecken.
Bewegungsablauf: Arme und Beine wie bei einem Klappmesser zueinander führen. Dabei alles gestreckt lassen.
Endposition: Auf Rücken liegend Beine und Oberkörper leicht vom Boden abheben. Arme hinter den Kopf strecken.