

20 Minuten Ganzkörper HIIT Kraftzirkel ohne Geräte (U16+)



1. Einbeinige Kniebeugen

Dauer: 30/45 Sekunden

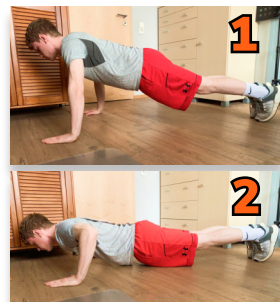
Beschreibung: Platziere einen Stuhl oder eine ähnlich hohe Ablage hinter dir und lege einen Fuß darauf ab. Führe anschließend eine Kniebeuge auf einem Bein aus. Achte dabei auf einen geraden Rücken und den 90-Grad-Winkel beim Runtergehen. Strecke beim Hochgehen das Bein ganz durch. Wechsle nach der Hälfte der Zeit das Bein.



2. Liegestütze

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Führe die Liegestütze langsam und kontrolliert aus. Platziere dabei deine Hände etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden. Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie und achte auch auf die richtige Position der Schultern.



3. Biceps Curls

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Führe die Übung entweder mit oder ohne Kurzhanteln aus. Strecke am untersten Punkt den Arm ganz aus. Führe dann die Hantel bis auf Brusthöhe nach oben. Achte besonders darauf dass deine Schultern und Ellebogen hinten bleiben und sich nicht zu weit nach vorne bewegen (in diesem Fall solltest du das Gewicht verringern). Wenn du die Übung ohne Hanteln ausführst, nimm ein Handtuch zur Hilfe und klemme es hinter dein Bein. Lehne dich mit dem Rücken am besten an eine Wand an, um das Gleichgewicht zu halten. Halte die beiden Enden des Handtuchs vor dem Körper und ziehe dein Bein an diesem nach oben, indem du die Arme anwinkelst. Arbeite mit deinem Bein etwas dagegen, um die Muskulatur richtig zu beanspruchen.



Mit Kurzhanteln



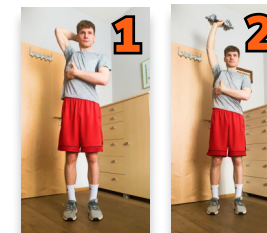
4. Trizeps Curls

Dauer: 30/45 Sekunden

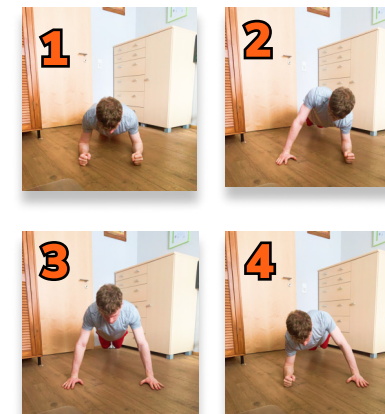
Beschreibung: Führe die Übung entweder mit oder ohne Kurzhanteln aus. Stelle dich gerade hin und platziere die Kurzhantel hinter dem Kopf. Führe dann die Kurzhantel nach oben und strecke dabei deinen Arm aus. Wechsle nach der Hälfte der Zeit den Arm.

Wenn du die Übung ohne Kurzhantel ausführst, beuge dich auf dem Boden in den Unterarmstütz. Lege zunächst beide Ellbogen auf dem Boden ab und strecke dann abwechselnd deine Arme durch, sodass du dich aufrichtest. Achte dabei darauf, dass du nur aus den Armen arbeitest. Versuche dazu die Position der Hände nicht zu verändern.

Mit Kurzhanteln



Ohne Kurzhanteln



5. Wadenheben

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Stelle dich gerade hin. Hebe deine Ferse vom Boden an und stelle dich so weit wie möglich auf deine Fußspitzen und lasse die Ferse anschließend erneut langsam und kontrolliert absinken, bis du dich wieder in der Ausgangsposition befindest.

Wahlweise kann diese Übung auch auf einem Bein ausgeführt werden, um die Belastung zu erhöhen.



6. Schulterheben "Flügel Schlag"

Dauer: 30/45 Sekunden

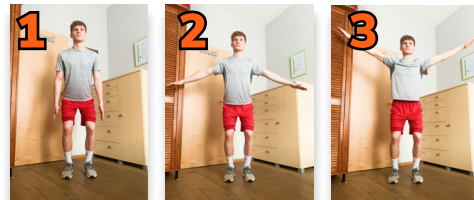
Beschreibung: Starte im Stehen mit durchgestreckten Armen. Wenn du die Übung mit Hanteln ausführst, führe die Hanteln seitlich um 90 Grad nach oben und lass sie langsam und kontrolliert wieder absinken.

Wenn du die Übung ohne Hanteln ausführst ist die Bewegung gleich. Erhöhe lediglich das Tempo und den Bewegungsradius, sodass du deine Arme so schnell wie möglich nach oben und unten bewegst.

Mit Kurzhanteln



Ohne Kurzhanteln

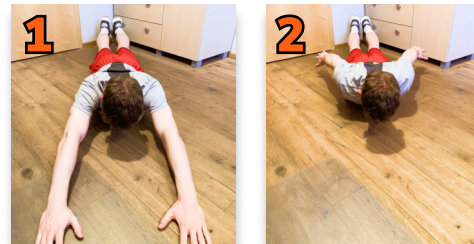


7. Rudern "Scheibenwischer"

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine vom Boden an. Strecke die Arme zunächst nach vorne aus. Bewege sie anschließend in einer seitlichen Wisch-Bewegung nach hinten bis sie seitlich am Körper anliegen.

Führe diese Übung möglichst in hohem Tempo aus, um die Rückenmuskulatur richtig zu beanspruchen.



8. Leg Raises

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine aus. Hebe sie dann um 90° an bis sie senkrecht zum Boden stehen.

Versuche ebenfalls am höchsten Punkt das Steißbein leicht vom Boden anzuheben, um die Bauchmuskulatur richtig zu beanspruchen.



9. Liegende Acht

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine aus. Stütze dich seitlich mit deinen Armen ab, um das Gleichgewicht zu halten.

Hebe jetzt deine Beine vom Boden an und führe eine Achter-Bewegung aus, indem du dir vorstellst, dass du mit deinen Füßen eine liegende Acht in die Luft zeichnest.

Achte dabei darauf die Hüfte möglichst waagrecht zu halten und dich nicht im Rumpf einzudrehen.

Die Füße sollten ebenfalls ständig waagrecht zum Boden sein und nicht mit der Fußspitze nach rechts oder links eindrehen.



10. Unterarmstütz (Plank)

Dauer: 45 Sekunden (oder länger)

Beschreibung: Begebe dich auf dem Boden in den Unterarmstütz. Lege dazu beide Unterarme auf dem Boden ab und stütze dich im rechten Winkel auf den Ellenbogen ab. Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie und halte diese Position.



Anleitung

Führe die dargestellten Übungen in Form eines Zirkels oder HIIT (Hochintensitäts Intervall Training) in der angezeigten Reihenfolge aus. Nimm dir für jede Übung, je nach Schwierigkeitsgrad **30 oder 45 Sekunden** Zeit. Zwischen jeder Übung gibt es **10 Sekunden** Pause (diese kannst du auch im Kopf runterzählen). Das Training besteht aus **drei Durchgängen** mit jeweils **1 Minute** Pause zwischen jedem Durchgang. Achte bei der Ausführung darauf, die Bewegung **langsam und kontrolliert** zu machen. Denke auch daran, dich vor dem Training, beispielsweise mit ein paar Kniebeugen oder Liegestützen aufzuwärmen und vor und während dem Training genug Wasser zu trinken.

