

HIIT Trainingsplan für Anfänger



FITZUHAUSE

Übung	Sätze	Wdh
6-Schritte-Burpees (ohne Liegestütze)	2	30-40 Sekunden
Der Bergsteiger	2	30-40 Sekunden
Squats ohne Sprünge	2	30-40 Sekunden
Superman	2	30 Sekunden
Hampelmann	2	30-40 Sekunden

Hinweise zur Ausführung:

6-Schritte-Burpees (ohne Liegestütze):

Burpees sind eine Übung, die alle wichtigen Muskeln deines Körpers umfasst und zum Brennen bringen wird. Durch eine schnelle Ausführung

bringst du deinen Herzschlag auf neue Höhenflüge und lässt deine Kalorien schnell verschwinden.

Ausführung:

- ❑ -Schritt 1: Begib dich aus dem Stand in die Kniebeugenposition und lege dabei deine Hände auf dem Boden ab.
- ❑ -Schritt 2: Bringe nun durch einen Sprung deine Beine nach hinten während deine Hände weiterhin den Boden berühren. Halte in dieser Position den Rücken gerade.
- ❑ -Schritt 3: Halte diese Position für eine Sekunde.
- ❑ -Schritt 4: Bringe deine Beine durch einen Sprung wieder in die Position, die du nach Schritt 2 hattest (Kniebeuge mit Händen auf dem Boden)
- ❑ -Schritt 5: Drücke dich mit deinen Beinen so stark nach oben, dass du einen kleinen Sprung machst.
- ❑ -Schritt 6: Stabilisiere dich.

Worauf musst du achten?

- ❑ - Taste dich langsam an die Übung heran. Beim Sprung in den Liegestütz musst du dir sicher sein, dass du deinen Körper halten kannst.
- ❑ - Achte trotz schneller Geschwindigkeit auf eine gute Ausführung.
- ❑ - Es ist sehr wichtig, dass du während der Übung deinen Bauch anspannst und den Rücken gerade hältst. Diese Rumpfstabilität hilft dir dabei, Verletzungen vorzubeugen.

→ 2 Sätze à 30 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen

Der Bergsteiger:

Der Bergsteiger ist eine hervorragende Übung für die Beine und deinen Core Bereich (dein Bauch und dein Rücken). Zudem werden auch die Arme trainiert und deine Koordination und Stabilität verbessert.

Ausführung:

- ❑ -Begib dich in die Liegestützposition
- ❑ - Ziehe nun von dieser Position aus abwechselnd das rechte Bein in Richtung rechte Schulter und das linke Bein in Richtung linke Schulter. Wie bei einem Sprint versuchst du, deine Beine schnell zu bewegen.

Worauf musst du achten?

- ❑ - Deine Hände sollten unter deinen Schultern sein, die Griffposition ist ein wenig breiter als Schulterbreit.
- ❑ - Achte trotz schneller Geschwindigkeit auf eine gute Ausführung und vor allem auf Spannung im Bauch und einen geraden Rücken.
- ❑ -Halte deinen Nacken gerade und deinen Blick auf den Boden gerichtet. Wenn du deinen Kopf zu weit nach hinten neigst, kannst du dich mit dem Knie treffen und das ist nicht gerade angenehm.

→ 2 Sätze à 30 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen

Squats ohne Sprünge:

Squats sind nach wie vor die beste Übung für alle Geschlechter. Egal, ob du nun einen durchtrainierten Po haben willst, oder ob du in deinen Beinen mehr Muskeln aufbauen möchtest.

Ausführung:

- ❑ Aus dem Stand beugst du die Knie und hältst dabei den Rücken gerade. Deine Knie sollten in Richtung deiner Zehen zeigen, dabei aber hinter den Zehenspitzen bleiben und die Knie sollten nicht nach innen abknicken.
- ❑ Gehe so tief du kannst.
- ❑ Drücke dich nun mit Kraft nach oben.
- ❑ Falls du nicht mehr kannst, mache dir keine Gedanken. Die Hauptsache ist, dass du die 30-40 Sekunden alles gibst, du wirst dich dann noch weiter steigern!

Worauf musst du achten?

- ❑ - Taste dich langsam an die Übung heran. Bevor du mit höherer Geschwindigkeit arbeitest, solltest du die Kniebeugenbewegung beherrschen.

→ 2 Sätze à 30 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Superman:

Der Superman bringt deine Core Bereich auf Vordermann und hilft dir dabei, bald wie ein Superheld auszusehen. Neben deinem Core Bereich und deinen Beinen werden auch deine Schultern trainiert, die im Alltag leider häufig vergessen werden. Auch der untere Rückenbereich wird nur selten belastet.

Eine optimale HIIT Übung zur Vorbeugung von Hexenschuss und zum Aufbau von Muskeln und Abbau von Fett.

Ausführung:

- ❑ Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine aus.
- ❑ Hebe Arme und Beine vom Boden an.
- ❑ Halte die Übung 30 Sekunden durch.

Worauf musst du achten?

- ❑ Falls du nicht mehr kannst, kannst du deine Arme näher an deinen Core Bereich heranziehen, indem du sie beugst. Wenn dir die Übung zu leicht ist, kannst du das linke Bein und den rechten Arm bzw. das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig auf und abbewegen.

→ 2 Sätze à 30 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Jumping Jacks (Hampelmänner)

Jumping Jacks sind nicht ohne Grund in vielen Sportkursen die bewährteste Aufwärmübung. Diese HIIT Übung bringt deinen gesamten Körper in Schwung und deine Kalorien zum Schmelzen. Nachts bringt

dir diese Übung aber vielleicht ein paar anregende Gespräche mit deinem Nachbarn ein- die verbrennen dann extra Kalorien!

Ausführung:

- ❑ Stelle dich in breitem Stand auf und hebe deine Arme über den Kopf.
- ❑ Springe nun nach oben und schließe in der Luft deine Beine und führe deine Arme in einer kreisförmigen Bewegung zu deinem Körper.
- ❑ Kehre beim nächsten Sprung wieder in die Ausgangslage zurück und wiederhole die Bewegung anschließend.

Worauf musst du achten?

- ❑ Achte auf jeden Fall darauf, dass du genug Platz zur Decke und vor allem der nächsten Lampe hast. Ich habe nicht nur einmal eine Lampe bei einer solchen Übung zerstört ;)
- ❑ Nach wenigen Wiederholungen kommst du von selbst in den richtigen Rhythmus, lasse dir also ein wenig Zeit, die Übung kennenzulernen.

→ 2 Sätze à 30-40 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.