

Hausübungsprogramm für Fortgeschrittene – High Intensity Training (HIT)

(2 x in der Woche, 3 Durchgänge, ohne Schmerz, volles Bewegungsausmaß, hohes Tempo)

Sit Ups

- Fußsohlen zusammen drücken
- Arme sind gestreckt
- Hände über die Fußsohlen bewegen
- ▶ 1 Minute oder 30 Wiederholungen



Push Ups

- Liegestütz mit abgelegter Brust
- Hände in Bauchlage abheben
- ▶ 1 Minute oder 20 Wiederholungen



Burpees

- Kniebeuge
- Liegestütz
- Hockstretksprung
- ▶ 1 Minute oder 25 Wiederholungen



Jumping Jack

- Hände über den Kopf zusammen/auseinander bewegen
- Füße gleichzeitig mit Händen zusammen/auseinander
- ▶ 1 Minute oder 50 Wiederholungen



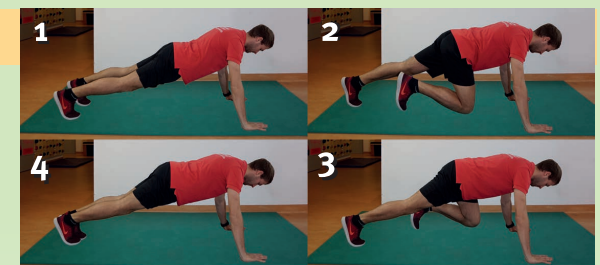
Pull Ups

- Klimmzug
- Zug aus gestreckter Armhaltung
- Kinn auf Handhöhe ziehen
- ▶ 1 Minute oder 8 Wiederholungen



Climbers

- Liegestützposition
- Beine im Wechsel unter den Rumpf ziehen
- ▶ 1 Minute oder 50 Wiederholungen



Jumps

- leichte Kniebeuge
- Sprung mit angehockten Beinen vor die Brust
- ▶ 1 Minute oder 30 Wiederholungen



Squats

- Kniebeuge mit Fersen am Boden
- Lendenlordose (leichte Überstreckung) bleibt bestehen
- ▶ 1 Minute oder 50 Wiederholungen



! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten!