

# P.I.T. – Power Intervall Training | **Cardio & Bauch**

**Cardio & Bauch | Dauer: 2:50 min.**

**Macht Spaß, aber ist auch ein bisschen anstrengend.**

Ihr könnt auch hier die Intervalle 20s Bewegung 10s Wechsel nehmen. Wenn Ihr schon etwas mehr Ausdauer habt, könnt Ihr es natürlich auch steigern auf 30 zu 10. 3x sollte die Übungsfolge wiederholt werden.

Aber auch für einen normalen Workout empfehle ich immer 3 Blöcke mit 10 – 15/20 Wiederholungen.

## **Knie heben** | Bauch und Beine

- ◆ Die Knie abwechselnd gegengleich zum Arm/ Ellenbogen nach oben in den rechten Winkel anheben.
- ◆ Bauchspannung

## **Kniewinkler** | gerade Bauchmuskulatur

- ◆ Der Oberkörper ist auf die Ellenbogen nach hinten gestützt.
- ◆ Die Knie werden unter Bauchspannung zum Körper angezogen und wieder ausgestreckt.

## **Bauchpressen** | gerade Bauchmuskulatur

- ◆ Rückenlage, die Beine werden hinter dem Gesäß aufgestellt.
- ◆ Bauchnabel Richtung Wirbelsäule angezogen.
- ◆ Die Arme werden überkreuzt auf der Brust platziert. Das Kinn wird Richtung Brustbein gebracht.
- ◆ Der Oberkörper wird bis zu den Schulterblattspitzen auf- und wieder abgerollt.

## **Poheber** | Untere gerade Bauchmuskulatur

- ◆ Rückenlage, beide Arme neben dem Körper abgelegt.
- ◆ Die Beine werden von der angewinkelten Position nach oben gestreckt und das Gesäß angehoben.

## **Fliegender Hampelmann** | Ausdauer, elastische Sprünge

- ◆ Wenn die Beine auseinander zur Seite gebracht werden, gehen die Arme auf Schulterhöhe zur Seite.
- ◆ Springen die Beine unter der Körpermitte zusammen, werden die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe zusammengeführt

# P.I.T. – Power Intervall Training | **Cardio & Bauch**

## **Hampelmann mit Zehberührung** | Ausdauer, Sprungkraft, Beweglichkeit

- ◆ Beuge die Knie, bis die Schenkel parallel zum Boden sind und berühre die Füße mit den Händen.
- ◆ Versuche beim Nachoberspringen dich in alle Richtungen gleichzeitig auszustrecken, ohne den Platz zu verlassen.

## **Windmühle** | Überkreuz, Spiraldrehung, Dehnung unterer Rücken

- ◆ Beginne mit weitgespreizten Beinen, während die Arme gerade an den Seiten liegen und die Schulterblätter angezogen sind.
- ◆ Halte den Oberkörper und die Arme durchgedrückt, während du dich vorbeugst und drehst.
- ◆ Führe den rechten Arm zum linken Fuß und umgekehrt.

## **Stutter Step-Liegestütz** | Ausdauer, Brust, Bauch, Rücken

- Breitbeiniges Dribbeln, dann hinunterbeugen und in den Stütz springen.
- Liegestütz ausführen und wieder in den Stand springen.

## **Criss-Cross-Sprung** | Überkreuzen der Arme und Beine, Ausdauer

- ◆ Wie beim fliegenden Hampelmann, nur die Arme und Beine abwechselnd überkreuzen.

## **Ausfallschritte** | Kräftigung der Beine

- ◆ Ein Bein nach vorn führen und dann beide Beine beugen und tief gehen.
- ◆ Seite wechseln.
- ◆ Spannung in der Körpermitte

## **Käfer** | Schräge Bauchmuskulatur

- ◆ Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Arme nach hinten ausgestreckt.
- ◆ Der rechte Arm wird zum linken Fuß und der linke Arm zum rechten Fuß immer abwechselnd geführt.

## **Radfahren auf dem Rücken** | Schräge Bauchmuskulatur

- ◆ Rückenlage, Hände hinten am Kopf. Kinn zur Brust.
- ◆ Führe den rechten Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt.

## **P.I.T. – Power Intervall Training | Cardio & Bauch**

<b>Bauchpressen</b>
<b>Po heben</b>
<b>Criss-Cross-Sprünge</b>
<b>Hampelmann mit Zehberührung</b>
<b>Käfer</b>
<b>Ausfallschritte</b>
<b>Windmühle</b>
<b>Stutter Step mit Liegestütze</b>
<b>Fliegende Hampelmänner</b>
<b>Kniewinkler</b>
<b>Radfahren in Rückenlage</b>
<b>Knie heben</b>