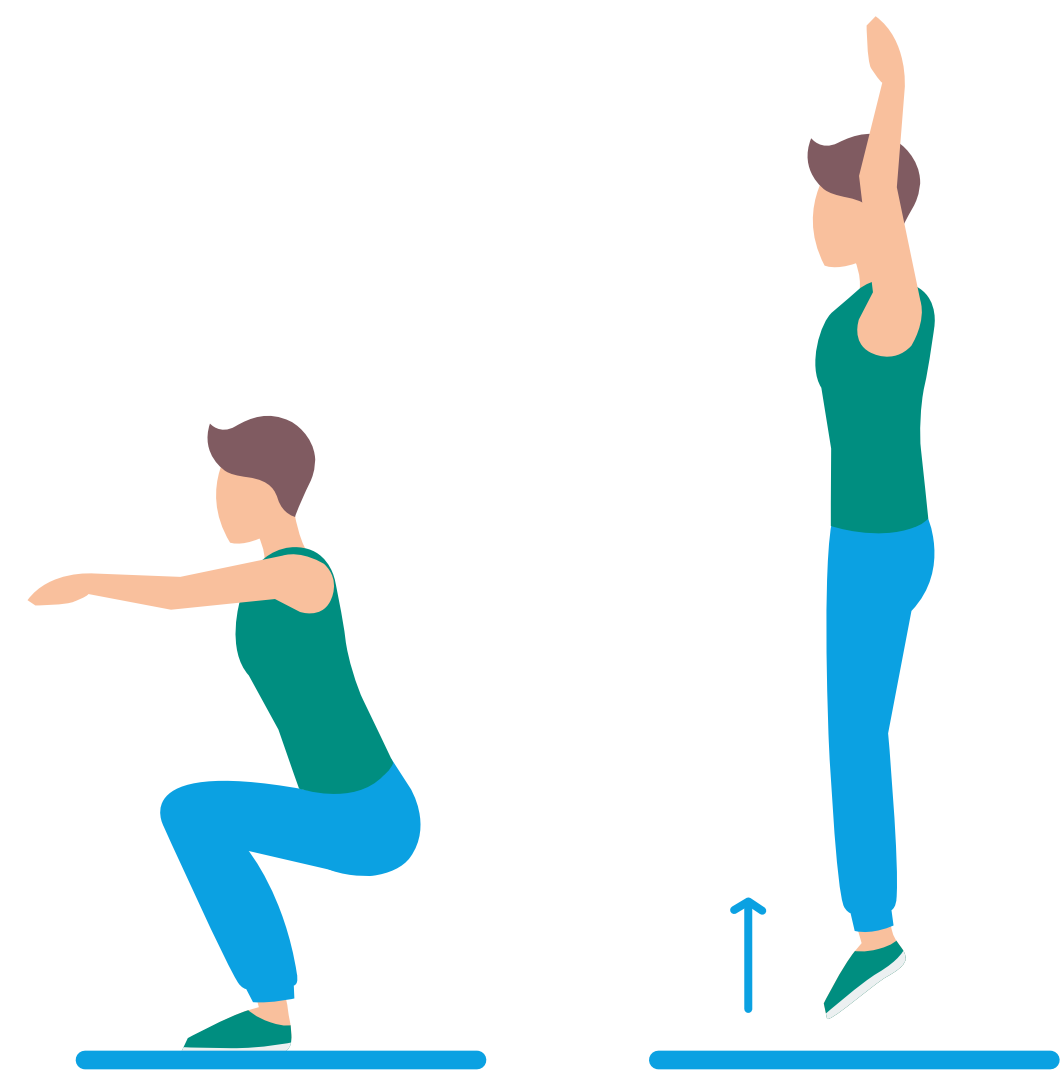


# High Intensity Training (HIT) an der frischen Luft

## 1 Squats

Für straffe Beine

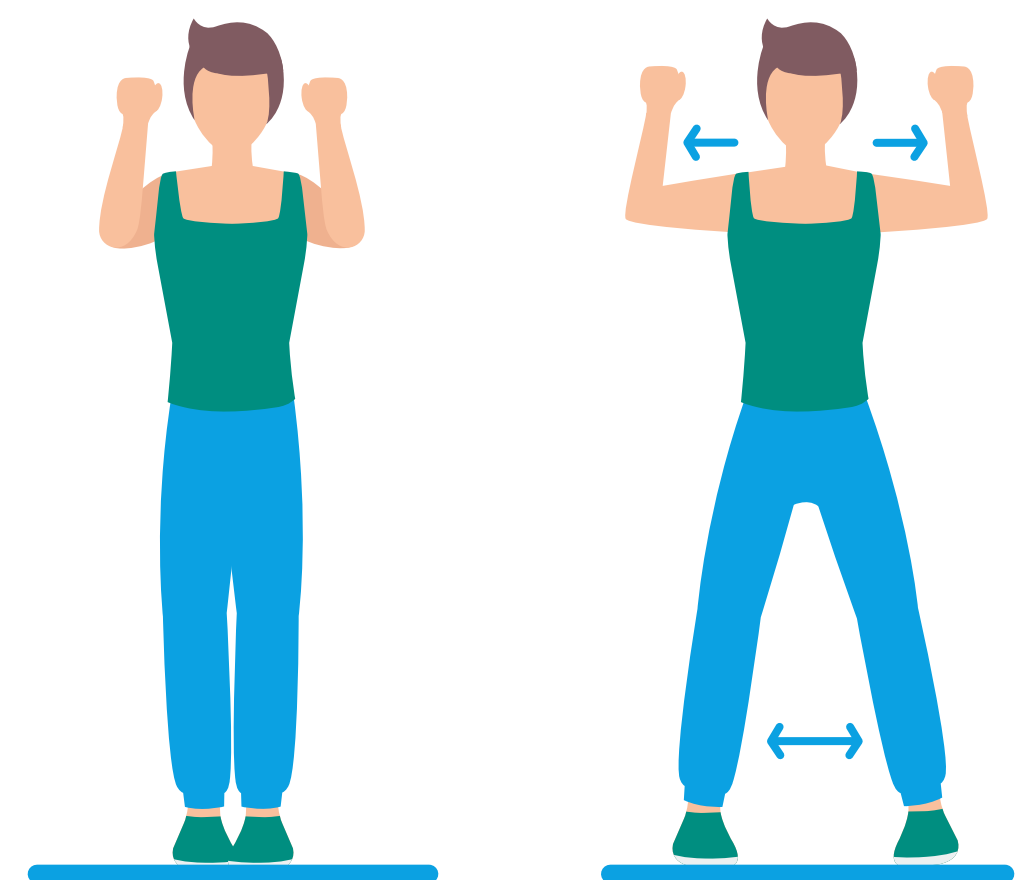
So funktioniert's: Stellen Sie sich hüftbreit hin, gehen Sie mit Schwung in die Hocke und halten dabei die Arme nach vorne. Von dieser Position springen Sie in die Höhe und strecken sich und die Arme so weit wie möglich in die Höhe.



## 2 Hampelmann

Für muskulöse Schultern

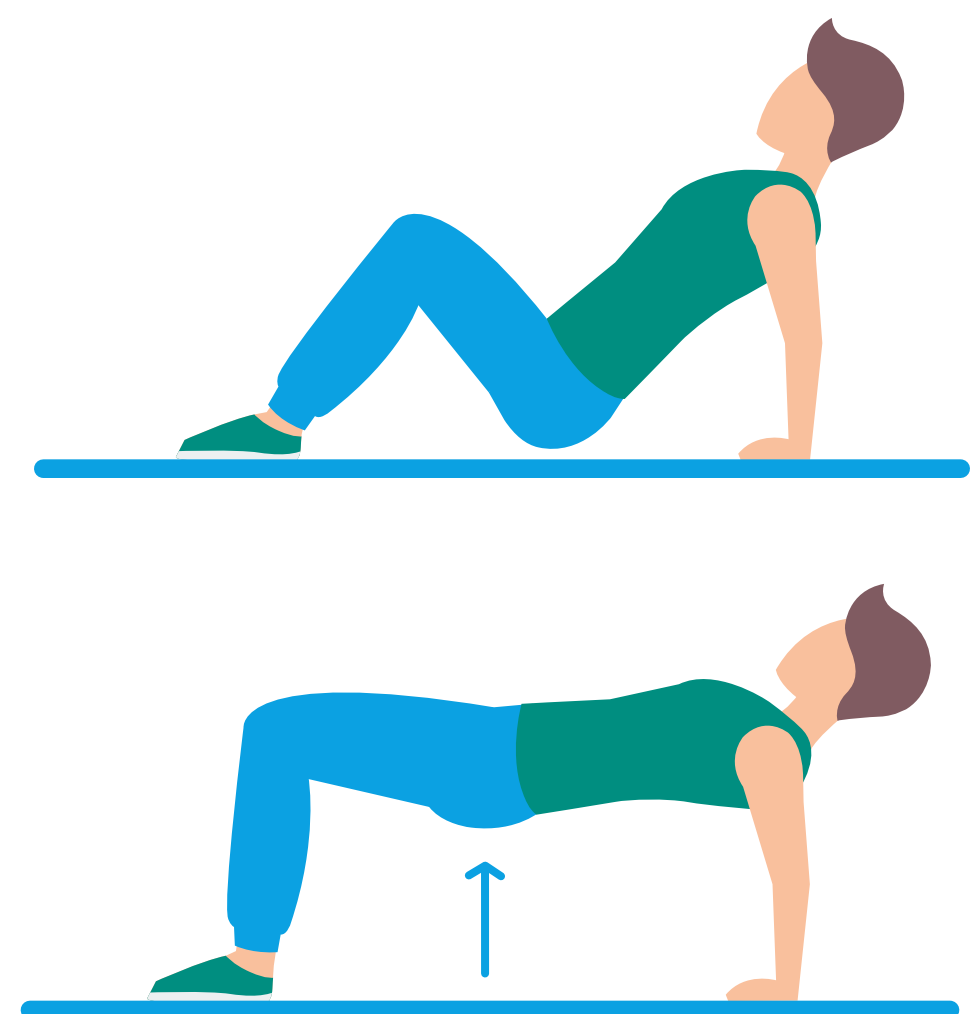
So funktioniert's: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind geschlossen. Die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben, wobei die Ellenbogen nach vorne zeigen und die Handflächen zu Fäusten geballt sind. Springen Sie in die Grätsche, drücken Sie die Ellenbogen zur Seite und die Schultern nach hinten. Die Arme sind fest angespannt.



## 3 Die Brücke

Für definierte Arme

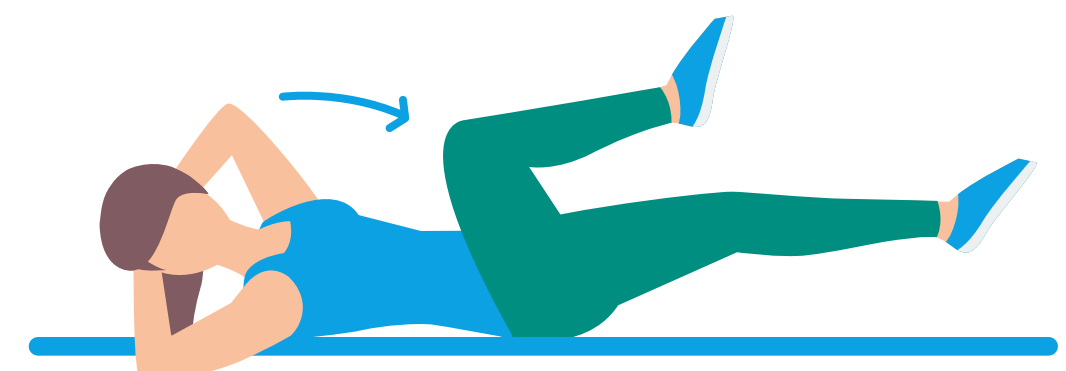
So funktioniert's: Setzen Sie sich auf den Po, winkeln Sie die Beine an und strecken Sie die Arme durch. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Heben Sie den Po so weit an, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Po wieder senken, bis er fast den Boden berührt und wieder anheben.



## 4 Bicycle Crunch

Für einen knackigen Po

So funktioniert's: Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine an. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf und ziehen Sie das rechte Bein zum linken Ellenbogen. Im Anschluss: Seitenwechsel!



## 5 Plan Mountain Climber

Für ein Sixpack

So funktioniert's: Gehen Sie auf die Knie, stützen Sie sich mit den Unterarmen am Boden ab und machen die Beine lang. Zehenspitzen aufsetzen und den Po anheben, bis der Körper zwischen Rücken, Becken und Beinen eine gerade Linie bildet. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, die Handflächen liegen auf der Matte. Der Rücken ist gerade, der Bauch angespannt. Ziehen Sie das rechte Bein angewinkelt nach vorne und legen Sie es wieder zurück. Wechseln Sie die Beinposition mit leichten Sprüngen.

