
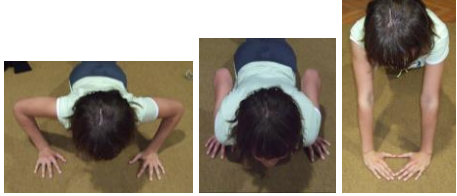


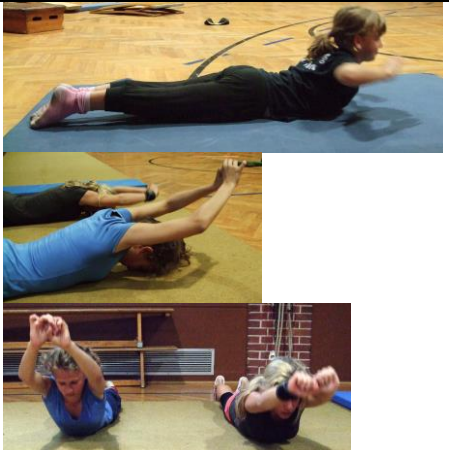


# HIT High Intensity Training

11 Minuten Krafttraining ohne Unterbrechung - 1 bis 2 x pro Woche

<p>15 x 15 x 16 x 15 x</p>	<p><b>1) Beine</b> Kniebeugen - 10 sec. Pause Kniebeugen Ausfallschritt vor und rück Heben auf Zehenspitzen</p>	
<p>5 x 5 x 5 x</p>	<p><b>2) Arme</b> Liegestütze, Ellbogen nach außen Liegestütze, Ellbogen eng am Körper Liegestütze, Finger berühren sich (Dreieck) Hände dürfen, wenn nötig, auf erhöhte Fläche gesetzt werden. &gt; Serie 1 x wiederholen</p>	
<p>45 sec. 45 sec. 45 sec. 45 sec. 45 sec.</p>	<p><b>3) Bauch</b> Sit up's, Hände hinter dem Kopf verschränken Knie und entgegengesetzten Ellbogen zusammenziehen und aufstrecken die andere Diagonale Beine gebeugt in der Luft, beide Arme ziehen re und li zu den Knöcheln den Po aufrollen und ablegen, Beine gebeugt</p>	
<p>8 x 8 x</p>	<p><b>4) Hals</b> Rückenlage, das Kinn an das Brustbein ziehen und ablegen w. o. den Kopf anheben nach re und li drehen</p>	
<p>30 sec. 30 sec. 30 sec.</p>	<p><b>5) Rücken</b> Bauchlage, Ellbogen nach hinten-oben ziehen, Oberkörper wieder senken usw. Bauchlage, Stirn am Boden, Arme gestreckt heben und senken Bauchlage, gestreckte Arme und Oberkörper heben und senken</p>	

Dieses kleine Krafttrainings-Programm ist für die ganze Familie geeignet. Denn eine starke Muskulatur spielt bei der Heilung und Gesunderhaltung im Körper eine entscheidende Rolle. Ggf. können Ungeübte Anzahl und Zeit etwas reduzieren und nach 4 Wochen steigern.

Viel Spaß und Erfolg!