

# YOUR TRAINING EXERCISES



CONSCIOUS ASCENSION



# YOUR TRAINING EXERCISES

Dieser Teil des High Intensity Trainingskurses ist sozusagen das Herzstück bzw. die Basis. Auf den Trainingsübungen bauen die beiden darauffolgenden Kataloge der Trainingsprogramme und Trainingspläne auf. Wenn du dir den Kurs als einen Baum vorstellst, sind die Trainingsübungen sowohl die Materie aus denen der Baum besteht als auch die Blätter und Knospen, die den Baum mit der Außenwelt verbinden und mit Hilfe derer er sich ausdrücken kann. Es wird daher empfohlen die Trainingsübungen vollständig zu verinnerlichen und zu perfektionieren. Sie sind der Ausdruck deiner Trainingspraxis. Perfekte Übung macht den Meister.

## CHEST (BRUST)

### Moderate:

- Arm Press | 24
- Arm Walking Push Up | 25
- Bench Dips | 26
- Easy Push Up | 27
- Easy Push Up Worm Press | 28
- Easy Rotation Push Up | 29
- Explosive Easy Push Up | 30
- Half Push Up | 31
- Half Seal Walk | 32
- Laying Butterfly | 33
- Laying Flys | 34
- Positive Push Up | 35
- Standing Butterfly | 36
- Standing Flys | 37

### Advanced:

- Chameleon Crawl | 38
- Close Push Up | 39
- Dips | 40
- Elevated Push Up | 41
- Explosive Push Up | 42
- Push Up | 43
- Push Up Leg Lift | 44

Push Up Slomo | 45

Push Up Worm Press | 46

Rotation Push Up | 47

Seal Walk | 48

Vagrant Push Up | 49

Wide Push Up | 50

### Expert:

Archer Push Up | 51

Circle Push Up | 52

Explosive Negative Push  
Up | 53

Incline Diamond Push Up | 54

Push Up Cross Leg Pull | 55

Push Up Leg Pull | 56

Superman Push Up | 57

## LEGS (BEINE)

### Moderate:

- Back & Forth Lunge | 58
- Booty Pump | 59
- Butt Kicks | 60
- Calf Jumps | 61
- Calf Raise | 62
- Calf Voltage | 63

Frog Kicks | **64**  
Glute Bridge | **65**  
Glute Kicks | **66**  
High Knees Close | **67**  
High Knees Wide | **68**  
Jump Rope | **69**  
Jumping Jacks | **70**  
Kick Back Wall | **71**  
Kneeling Stand Up To Squat | **72**  
Lunge | **73**  
Mountain Climbers | **74**  
Plate Squat | **75**  
Skaterjumps | **76**  
Step Ups | **77**  
Sumo Squat | **78**  
Squat | **79**  
Walking Lunge | **80**  
Wall Sit | **81**  
Wide Squat Lunge | **82**

### **Advanced:**

Bunny Hops | **83**  
Bulgarian Split Squat | **84**  
Burpees Back Jump | **85**  
Burpees High Jump | **86**

Burpees Kick Through | **87**  
Duck Walks | **88**  
Jumping In&Outs | **89**  
Jumping Jack Squat | **90**  
Jumping Squat | **91**  
Jump Kicks | **92**  
Mountain Burpees | **93**  
One Leg Calf Jumps | **94**  
One Leg Calf Raise | **95**  
One Leg Glute Bridge | **96**  
One Leg Wall Sit | **97**  
Side Lunge | **98**  
Switching Lunge | **99**  
Walking Squat | **100**

### **Expert:**

Broad Jumps | **101**  
Glute Bridge Jumps | **102**  
Lateral Kicks | **103**  
Pistle Squat | **104**  
Plate Squat Reverse Jumps | **105**  
Side to Side Burpees | **106**



## **BACK (RÜCKEN)**

### **Moderate:**

- Core Activation | **107**
- Crawl Swimmer | **108**
- Dead Lift | **109**
- Frog Swimmer | **110**
- Good Mornings | **111**
- Good Mornings Row | **112**
- Hip Extension | **113**
- Plank | **114**
- Plank Leg Lift | **115**
- Rotation Boxer | **116**
- Shadow Boxer | **117**
- Superman | **118**
- Up & Down Plank | **119**

### **Advanced:**

- Arch Up | **120**
- Australian Pull Up | **121**
- Australian Pull Up Slomo | **122**
- Australian Pull Up Swing | **123**
- Hip Extension Cross Leg | **124**
- Laying Rower | **125**
- Plank Arms Open & Close | **126**
- Plank Leg Pull | **127**

Plank Legs Open & Close | **128**

Plank Side To Side | **129**

Plank Switching Arms | **130**

Side Plank Hip Lift | **131**

Straight Squat | **132**

Superman Rotation | **133**

Side Scissor | **134**

### **Expert:**

Biceps Pull Up | **135**

Close Pull Up | **136**

Explosive Pull Up | **137**

Muscle Up | **138**

Pull Up | **139**

Pull Up Slomo | **140**

Wide Pull Up | **141**

## **SHOULDER (SCHULTER)**

### **Moderate:**

Angled Side Shoulder Lift | **142**

Bench Shoulder Dips | **143**

Handstand Position | **144**

Shoulder Circle | **145**

Shoulder Plank | **146**  
Shoulder Press | **147**  
Shoulder Pull Up | **148**  
Shoulder Voltage | **149**  
Side Shoulder Lift | **150**

### Advanced:

Frog Stand | **151**  
Handstand Hold | **152**  
Handstand Kick Up | **153**  
Handstand Roll Up | **154**  
Pike Push Up | **155**  
Wall Walk | **156**  
Wide Push Up | **157**

### Expert:

Elevated Pike Push Up | **158**  
Handstand Shoulder Tap | **159**  
Handstand Switching  
Hands | **160**  
Shoulder Pull Up Swing | **161**  
Spider Hold | **162**  
Spider Press | **163**  
Tiger Leaps | **164**

## **ABS (BAUCH)**

### **Moderate:**

Bicycles | **165**  
Hanging Roll Up | **166**  
In & Outs | **167**  
Laying Leg Lift | **168**  
L-Sit Hold | **169**  
Mountain Climbers | **170**  
Plank | **171**  
Plank Leg Lift | **172**  
Reverse Crunch | **173**  
Russian Twist | **174**  
Sit Up Chest Arms | **175**  
Sit Up Front Arms | **176**  
Walking Mountain Climbers |  
**177**

### Advanced:

Abs Roll Up Jumps | **178**  
Boat Hold Leg Flutters | **179**  
Breakdance | **180**  
Crucifix | **181**  
Hanging Knee Lift | **182**  
Hanging Mountain Climbers |  
**183**

L-Sit Kicks | **184**

Plank Leg Pull | **185**

Plank Side To Side | **186**

Plank Switching Arms | **187**

Sit Up | **188**

Sit Up Straight Arms | **189**

V-Up | **190**

### Expert:

Abs Swing | **191**

Crucifix Horizontal | **192**

Hanging Side Leg Lift | **193**

Hanging Straight Leg Lift | **194**

Jack Knife | **195**

Reverse Breakdance | **196**

Roll In | **197**

Side Plank Leg Lift | **198**





# TRAININGSAUSRÜSTUNG

Dieses Trainingsprogramm ist so aufgebaut, dass nur die allerwichtigsten und -nötigsten Trainingshilfsmittel zum Einsatz kommen. Die benötigte Trainingsausrüstung wird sowohl in den entsprechenden Übungen im Übungskatalog als auch in den entsprechenden Trainingsprogrammen aufgelistet. Als Alternative kannst du jedoch gern einen Calisthenics Sportpark aufsuchen, dort ist ebenfalls die gesamte Trainingsausrüstung vorhanden.

**Im folgenden eine kurze Liste:**



2 Bänke/  
Stühle



1-2 Klimmzug-  
stangen



Wand



Trainings-  
matte



(Seil)



## ATMUNG

Während der Belastung liegt der Hauptfokus auf der auszuführenden Übung und der körpereigenen Atmung. Nichts anderes existiert in diesem Moment, nur dein Körper, dein Geist und die entsprechende Übung. Aufgrund der Trainingsmeditation und der Aufwärmphase ist dein Körper bestens entspannt und vorbereitet sich vollständig auf die Belastung zu konzentrieren. Einen weiteren Schub an Fokus wird das anspruchsvolle und intensive Training sein, das deinen Organismus regelrecht dazu zwingen wird sich dem gegenwärtigen Moment vollends hinzugeben, damit er die nötige Energie aufwenden kann, um die Übung zu absolvieren. Ein weiterer essentieller Faktor ist hierbei die Atmung. Jede Übung besteht aus einer Entspannungsphase und einer Belastungsphase. In ersterer atmest du bewusst mit deiner Nase ein und in zweiterer atmest du kontrolliert mit deinem Mund aus. Bist du hingegen einmal in einer statischen Übung involviert, atmest du 3 Sekunden lang mit der Nase ein und 3 Sekunden mit dem Mund aus. In der Zwischenphase oder Pausenphase werden die Augen sanft geschlossen und der gesamte Fokus liegt auf der Atmung. Diese hat zum Ziel den Körper außerhalb der Belastungsphase erneut zu sammeln und Energie gewinnen zu lassen. Außerdem ist es eine hervorragende Methode dich weiterhin im gegenwärtigen Moment zu halten, anstatt mit den Gedanken abzuschweifen.

Wir wollen ja nicht die Konzentration verlieren. Es wird folglich tief ein- und ausgeatmet, jedoch diesmal ausschließlich mit der Nase, um ein konstantes Energieniveau zu halten. Im Übungskatalog ist noch einmal detailliert aufgelistet, wie man exakt bei den entsprechenden Übungen atmen kann.



## VISUALISIERUNG

Ein weiterer wichtiger Punkt sowohl für die Übungsausführung als auch die Pausengestaltung ist das Thema Visualisierung. Unsere Gedanken formen unsere Realität und haben einen erheblichen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Natürlich wirken die verschiedensten Reize und Einflüsse der Außenwelt auf uns ein und können unser emotionales Gleichgewicht ins Wanken bringen, jedoch haben immer wir selbst mithilfe unseres freien Willens das Zepter in der Hand unsere emotionale Verfassung zu verändern, nämlich in Verbindung mit unserem Gedankenleben. Folglich haben wir mit unserem Geist die Kontrolle über unsere Gedanken bzw. können die Kontrolle zurückgewinnen, um somit unseren Gemütszustand wieder in eine positive Richtung zu lenken. Und so verhält es sich ebenfalls beim Sport. Letztendlich entscheidet immer dein Geisteszustand darüber, ob du noch Kraft und Motivation besitzt weiterzutrainieren oder aufzugeben, außer deine vollständigen Energiereserven sind wirklich vollkommen ausgeschöpft. Jedoch halten diese bedeutend länger als man vorerst zu vermuten vermag. Die Visualisierung ist uns dabei ein außerordentlich hilfreiches Mittel unseren Fokus und unsere Gedanken auf das Training und das „Hier und Jetzt“ zu richten, um mehr Energie anzuzapfen.

Die Visualisierung kann somit eingesetzt werden dein Energielevel zu steigern, indem du dir schlicht und einfach vorstellst, wie Energie vom Raum, der dich umgibt, in dich hineinfließt. Sie kann aber ebenfalls dazu verwendet werden den Effekt einer bestimmten Übung zu steigern, indem du dir z.B. zusätzliche Gewichte vorstellst, die die entsprechende Übung erschweren. Das ist sogar wissenschaftlich bestätigt worden, indem in unterschiedlichen Studien und Untersuchungen festgestellt worden ist, dass die Gruppe Menschen mithilfe reiner Visualisierung Kraft und Muskelmasse schneller steigern konnten oder z.B. neue Bewegungsmuster besser erlernen konnten als die Gruppe ohne Visualisierung. Daher sollten wir uns beim Training diesen Vorteil zu Nutze machen und unsere geistige Kraft vollkommen ausschöpfen, um bessere Trainingserfolge zu manifestieren. Einfach ausprobieren, sich selbst überzeugen und dabei der eigenen Fantasie keine Grenzen setzen. Die Macht des Geistes und der Gedanken ist wesentlich größer als den meisten Menschen bewusst ist. In den folgenden Übungserklärungen steht zu jeder separaten Übung ein Visualisierungsbeispiel, anhand dessen man sich orientieren kann.



## AFFIRMATIONEN

Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Ein Satz und mittlerweile ein fundamentales Lebensprinzip nach dem bereits viele Menschen leben und die tollsten Erfahrungen damit machen. In der spirituellen Szene ist man sich dieser Tatsache schon seit Jahrtausenden bewusst und seit den Zeiten von Jesus Christus, der immer wieder predigte, dass jedem Menschen nach seinem Glauben geschieht, fand diese Weisheit auch mehr und mehr in der breiten Bevölkerung Ansehen und Anklang. Du bist der Schöpfer deiner eigenen Realität. Jegliche materiellen Formen waren einst ein Gedanke und von geistiger Natur. Der Placebo Effekt, der zeigt, dass unsere innere Geisteshaltung Materie beeinflussen kann. Die Quantenphysik die mittels des Doppelspalt-Experiments wissenschaftlich bewiesen hat, dass Atome gleichzeitig Teilchen und Wellen sein können und dass die Präsenz der Forscher die Macht hat, die Experimente zu beeinflussen. Das ist nur ein kleiner Auszug aus der revolutionären Quantentheorie und erst der Anfang einer noch viel größeren Wissenschaft. Ich will hier auch nicht weiter ins Detail gehen, denn über jedes einzelne dieser aufgezählten Themen könnte man Bücher füllen und ich werde mich diesem Themengebiet ebenfalls zu einem späteren Zeitpunkt noch sehr intensiv zuwenden. Vereinfacht dargestellt, ergibt sich hieraus das Verbindungsglied zwischen Körper, Geist und Seele. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ist wichtig, doch

darüber steht die Macht des Geistes. Wenn das Mindest nicht stimmt, können beispielsweise Ernährung und Bewegung nicht ihr volles Potential entfalten.

Die Persönlichkeitsentwicklung bedient sich ebenfalls dieses Mechanismus unter anderem in Form von Affirmationen. Affirmation bedeutet Befestigung oder Bekräftigung, aber auch Zustimmung und Zuordnung. Das Ziel einer Affirmation ist seinem Geist positive Gedanken zu affirmieren bzw. zukommen zu lassen. Man verwendet bestimmte Phrasen oder auch Mantren, die mithilfe bewusst gesteuerter und zielgerichteter Gedanken auf das Unterbewusstsein einwirken, um dieses umzuprogrammieren. Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens eine Vielzahl an Glaubenssätzen einprogrammiert. Sei es bewusst oder unbewusst. Bei den meisten Menschen fallen diese auch noch negativ aus und wirken dementsprechend auf ihr Leben. Mithilfe von regelmäßig durchgeführten Affirmationsübungen können diese negativen Glaubensmuster transformiert und in positive umgewandelt werden. Dies kann sowohl mithilfe bewusster Affirmationen geschehen, auf die wir uns gleich stürzen werden oder aber auch mithilfe unbewusster Affirmationen wie z.B. „Subliminals“, Ton-Frequenzen etc. Wer sich dafür mehr interessiert, sollte dies auf jeden Fall weiter recherchieren. Überzeugungen und von der Gesellschaft einprogrammierte Verhaltensweisen können auf diese Weise ins Bewusstsein gerufen werden, um sie anschließend mit hilfreichen und fördernden Glaubenssätzen zu ersetzen. Affirmationen sind einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Werden sie entsprechend wiederholt dienen sie dazu das menschliche Unterbe-

wusstsein zuverlässig mit neuen Informationen zu versorgen. Ziel ist es mit ihrer Hilfe persönliche Blockaden zu lösen, Störungen und überholte, festgefahrene und hindernde Gedankenstrukturen zu entfernen und neue positive, befreiende und inspirierende Gedankenmuster zu schaffen. Affirmationen zählen zu wirkungsvollen und psychologischen Werkzeugen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Sie können sozusagen eine Tür zu unserem Unterbewusstsein öffnen, sodass es im Hintergrund ganz automatisch für unser Wohl arbeitet, anstatt mehr und mehr hinderliche Situationen im Außen zu erschaffen. Wir sind praktisch der bewusste Programmierer und tippen die entsprechenden Befehle in unser Unterbewusstsein.

Jetzt können wir das gewonnene Wissen von Atmung, Visualisierung und Affirmationen anwenden und in die Praxis umsetzen. Dazu beschäftigt man sich zu aller erst mit seinen eigenen Glaubenssätzen und schreibt diese sorgfältig auf. Selbst bei intensiver Beschäftigung kann das zwar einige Zeit dauern, jedoch lohnt sich das Ergebnis dafür umso mehr. Anschließend ersetzen wir jetzt diese negativen Glaubenssätze mit positiven und affirmieren diese im Idealfall so oft wie möglich. Die effektivsten Zeiten sind dafür direkt nach dem Aufstehen und vorm Schlafengehen, in denen unser Gehirn im Alpha-Wellen Bereich tätig ist. Weil es ja hier um ein effektives High Intensity Training geht, werden wir diese Affirmationen natürlich auch während des Trainings anwenden. Die Verbindung aus konzentrierter Atmung, Visualisierung, positiven Gefühlen, zielgerichteten Affirmationen und einem intensiven Training ist eine optimale Kombi-

nation diese Glaubenssätze in unser Unterbewusstsein zu programmieren. Die Trainingsmeditationen, die Teil dieses Kurses sind, bieten hierfür eine optimale Vorbereitung. Baue dein Training also Schrittweise nach diesen Prinzipien auf und der Erfolg ist sozusagen vorprogrammiert. Im Folgenden will ich dir noch eine kleine Liste von Beispiel-Affirmationen mitgeben, anhand derer du dich orientieren kannst. Jeder Mensch ist ein Individuum und daher wirken die eigenen Affirmationen am besten. Formuliere sie immer in der Gegenwartsform oder so als ob sie bereits eingetreten sind. Vermeide dabei das Wort „Nicht“ und Verneinungen.

### **SELBSTLIEBE & SELBSTVERTRAUEN:**

- *Ich mag mich selbst absolut bedingungslos*
- *Ich akzeptiere mich so wie ich bin*
- *Ich bin gut so wie ich bin*
- *Ich liebe mich in all meinen verschiedenen Facetten*
- *Ich vertraue mir voll und ganz*
- *Ich kann alles schaffen, was ich mir in den Kopf setze*
- *Ich meistere jede Situation*
- *Ich erkenne immer das Positive in allem was ist*
- *Ich bin dankbar für meinen Körper*
- *Ich wertschätze meine Fähigkeiten und Talente*
- *Ich verzeihe mir und allen anderen Lebewesen all das, was ich mir selbst angetan habe oder andere mir angetan haben*

- *Ich schenke jeder einzelnen Zelle meines Körpers Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen*
- *Ich habe mein Leben selbst in der Hand*
- *Ich bin ein starker Fels im Ozean*
- *Ich zeige jeden Tag, wer ich wirklich bin*
- *Ich bin stark und höre auf mein Herz*
- *Ich bin dankbar für meine Erfolge*

### **MUSKELAUFBAU & LEISTUNG:**

- *Meine Muskeln wachsen mit jedem zusätzlichen Training*
- *Ich baue meine Muskeln alleine mit meiner Gedankenkraft auf*
- *Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen arbeiten harmonisch zusammen*
- *Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen richten sich wieder in ihre vorgesehenen Position aus*
- *Mein Körper hat alle Bausteine und Elemente, die er für das Muskelwachstum benötigt*
- *Meine Organe und Körperzellen stellen mir ihre volle Leistungskraft zur Verfügung, wann immer ich es verlange*
- *Mein Organismus stellt mir in jedem Moment Unmengen an Energie zur Verfügung*
- *Meine Kräfte werden bei jedem Training stärker*

- *Ich spüre diese unbändige Kraft in mir, die mich vorantreibt*
- *Mein Körper und Ich sind ein optimales Team*
- *Ich erlaube es mir gesund, fit und vital zu sein*
- *Mein Immunsystem ist stark*
- *Ich bin die Quelle der Gesundheit*
- *Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit*
- *Ich liebe und segne jede Zelle meines Körpers*
- *Ich trainiere mit Leidenschaft und Freude*
- *Ich atme mit jedem Atemzug Kraft und Energie*

### **MOTIVATION & WILLENSKRAFT:**

- *Ich bin stark und höre auf mein Herz*
- *Ich sprengte jeden Tag aufs neue meine Leistungsgrenze*
- *Ich weiß nicht warum, aber es fällt mir unglaublich leicht mich zu motivieren*
- *Motivation ist mein zweiter Vorname und Wille mein bester Freund*
- *Je schwieriger es wird, desto mehr Willenskraft baue ich auf*
- *Meine Körperzellen senden mir täglich Motivation und Willenskraft*
- *Ich kann alles erreichen, was ich mir wünsche*

- *Ich öffne mein Herz und habe die Macht alles zu tun, was ich mir wünsche*
- *Ich glaube an mich und baue auf meine Stärke*
- *Ich kann alle Grenzen überwinden*
- *Mein tägliches Training ist die Brücke zu meinen ersehnten Träumen*
- *Ich schaue immer nach vorne*
- *Ich gebe jeden Tag mein Bestes*
- *Ich beweise Mut und folge intuitiv meinem Weg*
- *Ich bin zielstrebig und konsequent*
- *Ich bin konzentriert und fokussiert wie ein Laserstrahl*
- *Ich bin höchst diszipliniert und motiviert*

## **BEWUSSTSEIN & SPIRITUALITÄT:**

- *Ich bin der Schöpfer meiner Realität*
- *Ich gehe tiefer, ich lasse einfach los, ich befreie meinen Geist*
- *Jeder einzelne Atemzug zwingt mein Bewusstsein einen Schritt näher in den jetzigen Moment*
- *Ich bin mir des gegenwärtigen Moments absolut bewusst*
- *Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit*
- *Ich bin eins mit dem Universum und das Universum ist eins mit mir*

- *Ich verbinde mich jetzt mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles*
- *Ich bin bereit diese lichtvollen Kräfte in mein Bewusstsein zu integrieren*
- *Ich lasse mich stets von meiner Intuition und meinem inneren Wissen leiten*
- *Ich öffne mein Bewusstsein für den Sinn meines Daseins*
- *Ich bin frei in allem was ich bin und denke*
- *Ich bin vollkommen in meiner Mitte*
- *Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit*
- *Ich bestimme über meine Gedanken*



## VARIATION

Dieser Übungskatalog ist eine Zusammenstellung aller Übungen, die in den Trainingsprogrammen vorkommen. Manche davon sind lediglich leichte Abwandlungen, die normalerweise in die Variation einer spezifischen Übung fallen. Daher sollte man sich nicht wundern, wenn die ein oder andere Übung schon in der Variationsbeschreibung einer vorherigen Trainingsübung zu finden war. Die Variationen dienen dazu jegliche Übungen noch einmal zu verstärken, zu erschweren oder auch zu erleichtern. Die Essenz dabei ist es, den Körper bzw. den entsprechenden Muskelapparat nicht an dieselben Bewegungsmuster zu gewöhnen. Das Prinzip der Variation der Trainingsbelastung spielt hier eine entscheidende Rolle. Daher sind in diesem Katalog die wichtigsten Variationen aufgelistet, jedoch kann eine Übung dutzende Variationen besitzen. Mit ein wenig Fantasie können diese natürlich ebenfalls durch persönliche Favoriten ergänzt werden. Dabei zählen natürlich nicht nur die unterschiedlichen Bewegungsausführungen zu den Variationen, sondern auch die Intensität, Geschwindigkeit und Sauberkeit der Übung. Es soll noch einmal daran erinnert werden, dass sowohl beim „High Intensity“ als auch „High Intensity Interval“ Training jede Übung mit höchstmöglicher Intensität und Stärke ausgeführt werden sollte. Wie das exakt im Detail aussieht, wird im Bereich der Trainingsprogramme genauestens erläutert.

## MODERATE:

### • ARMPRESS



Bringe deinen Körper in eine aufrechte Position. Schulterbreiter Stand in leicht gebeugter Haltung. Stelle sicher, dass dein Rücken gerade ist, deine Schultern nach hinten und deine Brust nach vorne gestreckt sind. Positioniere deine Arme in einem rechten Winkel etwa auf Brustkorbhöhe und bringe deine Hände in die offene oder geschlossene Gebetshaltung. Presse deine Hände so stark wie möglich zusammen und lasse anschließend wieder locker. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

gesunde & gerade Körperhaltung | Muskelspannung | Armpresse



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen starken Widerstand zusammen-drückst.



#### VARIATION

**Armstellung:**  
hoch | mittel | tief

**Handstellung:**  
Faust | gefaltet |  
verschränkt

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• ARM WALKING PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Immer wenn du den Zenit erreichst, nutzt du ausschließlich deine Arme dazu mit deinem Körper ein umgedrehtes „V“ zu bilden, indem du dich abwechselnd mit deinen Händen in Richtung Unterkörper bewegst.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung | Aufrichtung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Gesäß einen Widerstand nach oben drückst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
hoch | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | einbeinig

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• BENCH DIPS**

Setze dich auf eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. und lege deine Hände schulterbreit auf der Bank ab. Gehe jetzt mit deinen Füßen ausgestreckt möglichst weit nach vorne. Achte darauf, dass deine Arme senkrecht von der Ablage durchgestreckt bleiben und wahre eine gesunde Körperhaltung. Beuge nun deine Arme bis zu dem Punkt, an dem dein Gesäß den Boden fast berührt und drücke deinen Körper wieder nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Stützposition | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinen Oberschenkeln liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | breit |  
überkreuz

negative oder positive  
Ausgangsposition

halber Schneidersitz

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **EASY PUSH UP**

Begib dich in eine kniende Position und stütze dich mit ausgestreckten Armen etwa schulterbreit auf Brustkorbhöhe vom Boden ab. Deine Füße berühren dabei nicht den Boden und dein Rumpf bildet mit deiner Hüfte etwa einen 45° Winkel. Achte auf eine gerade Körperhaltung und beuge nun deine Arme, sodass sich dein Oberkörper senkt. Anschließend drückst du dich mit einer kontrollierten Bewegung vom Boden weg. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

kniende Position | aktive Körperhaltung | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Kniestellung:**  
eng | mittel | breit

**schwunghafte Bewegung mit zurücksetzen**

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• EASY PUSH UP WORM PRESS**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass deine Arme durchgestreckt sind, dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht und deine Beine gebeugt sind, sodass deine Knie den Untergrund berühren. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und stütze dich nun an deinen Unterarmen ab, während du dein Gesäß gleichzeitig nach hinten bewegst. Komme anschließend wieder nach vorne und drücke dich nun mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Arm beugen & abstützen | nach oben drücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte auf deinem Rücken lasten.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | eingedreht

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• EASY ROTATION PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass deine Arme durchgestreckt sind, dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht und deine Beine gebeugt sind, sodass deine Knie den Untergrund berühren. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Immer wenn du den Zenit erreichst, drehst du deinen Oberkörper zur Seite und abwechselnd einen Arm ausgestreckt nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Knieposition | Armbeugung & -streckung | abwechselnde Oberkörperrotation mit Armverlängerung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen platziert sind.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Innenrotation**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**MODERATE:****• EXPLOSIVE EASY PUSH UP**

Begib dich in eine kniende Position und stütze dich mit ausgestreckten Armen etwa schulterbreit auf Brustkorbhöhe vom Boden ab. Deine Füße berühren dabei nicht den Boden und dein Rumpf bildet mit deiner Hüfte etwa einen 45° Winkel. Achte auf eine gerade Körperhaltung und beuge deine Arme. Darauf drückst du dich mit einer kontrollierten und explosiven Bewegung vom Boden weg, sodass nun nur noch deine Knie den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Knie Position | aktive Körperhaltung | explosive Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Kniestellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Klatschen**

**Fußberührung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• HALF PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass deine Arme durchgestreckt sind, dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht und eines deiner Beine ausgestreckt ist. Das andere Bein ist zur Hälfte angezogen, sodass Schienbein und Knie den Boden berühren. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Halbe Brettposition | Armbeugung &amp; -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte auf deinem Rücken lasten.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | eingedreht

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen  
**explosive**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • HALF SEAL WALK



Bringe deinen Körper in die Ausgangsstellung des „Easy Push Ups“ und bewege dich nun vorwärts, indem du ausschließlich deine Arme abwechselnd beugst und streckst. Deine Knie schlittern währenddessen am Boden entlang.

#### KEYWORDS

Knie Position | Vorwärtsbewegung mithilfe der Arme



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie schwere Ketten an deinen Füßen befestigt sind und du diese hinter dir her schleifst.



#### VARIATION

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | eingedreht

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Schritt bei „HIT“

**MODERATE:****• LAYING BUTTERFLY**

Begib dich in Rückenlage auf eine Matte und nimm eine gesunde Körperhaltung ein. Lege nun deine Arme in einem rechten Winkel seitlich vom Körper auf die Matte und drücke deine angespannten Arme vor deinem Brustkorb zusammen. Deine Ellenbogen berühren sich jetzt. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde & gerade Liegeposition | Körperspannung | abgewinkelte Arme |  
zusammendrücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen starken Widerstand zusammendrückst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
hoch | mittel | tief | einarmig

**Handstellung:**  
Faust | flach | gedreht

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• LAYING FLYS**

Begib dich in Rückenlage auf eine Matte und nimm eine gesunde Körperhaltung an. Strecke deine Arme seitlich von deinem Körper weg. Jetzt spannst du deine beiden Arme wieder fest an und bewegst diese etwa vor deinem Brustkorb zusammen. Wichtig dabei ist, dass sich die Handflächen berühren und die Arme ausgestreckt bleiben. Bringe sie wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde & gerade Liegeposition | Körperspannung | ausgestreckte Arme |  
zusammendrücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen starken Widerstand zusammendrückst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
hoch | mittel | tief

**Geschwindigkeit**

**Handstellung:**  
Faust | flach

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **POSITIVE PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf eine Bank/Stuhl/Bettkante ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf die Bank beinahe berührt und drücke dich anschließend mit einer sauberen Bewegung wieder nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Brettposition | Armbeugung &amp; -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Fußstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**Höhe der Bank**

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen |  
auf der Bank

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• STANDING BUTTERFLY**

Bringe deinen Körper in eine aufrechte Position. Schulterbreiter Stand in leicht gebeugter Haltung. Stelle sicher, dass dein Rücken gerade ist, deine Schultern nach hinten und deine Brust nach vorne gestreckt sind. Bringe nun deine Arme in eine vom Körper seitlich abgewinkelte Position. Drücke nun deine angespannten Arme vor deinem Brustkorb zusammen. Deine Ellenbogen berühren sich jetzt. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde & gerade Körperhaltung | Körperspannung | abgewinkelte Arme |  
zusammendrücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen starken Widerstand zusammendrückst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
hoch | mittel | tief

**Handstellung:**  
Faust | flach | gedreht

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• STANDING FLYS**

Bringe deinen Körper in eine aufrechte Position. Schulterbreiter Stand in leicht gebeugter Haltung. Stelle sicher, dass dein Rücken gerade ist, deine Schultern nach hinten und deine Brust nach vorne gestreckt sind. Strecke deine Arme seitlich aus und drehe deine Handflächen nach vorne. Spanne jetzt deine beiden Arme fest an und bewege diese etwa vor deinem Brustkorb zusammen. Wichtig dabei ist, dass sich die Handflächen berühren und die Arme ausgestreckt bleiben. Bringe sie wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde & gerade Körperhaltung | Körperspannung | ausgestreckte Arme |  
zusammendrücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen starken Widerstand zusammen-drückst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
hoch | tief | breit  
**Geschwindigkeit**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• CHAMELEON CRAWL**

Begib dich in „Push Up“ Position und bewege dich wie ein Kamelion vorwärts. Nach Vorne und Zurück oder im Kreis.

**KEYWORDS**

Kamelion Position | Vorwärtsbewegung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du eine Wand vertikal nach oben kletterst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Rückwärtsbewegung**

**Kreisbewegung**

**doppelte Kamelion**

**Bewegung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Kamelion-Schritt bei „HIT“

**ADVANCED:****• CLOSE PUSH UP**

Spreize deine Finger und lege deine Hände auf den Boden ab, indem sich deine Daumen berühren. Positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | enger Armwinkel | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• DIPS**

Für diese Übung benötigst du entweder 2 Bänke oder 3 Stühle oder du suchst einen Outdoor Fitnessbereich auf. Du legst deine Füße ausgestreckt auf die eine Bank und auf die andere deine Hände, ähnlich wie beim „Bench Dip“. Jetzt beugst du deine Arme, so weit du kannst und drückst dich mit einer kontrollierten Bewegung nach oben bis deine Arme wieder durchgestreckt sind. Achte dabei auf einen geraden Rücken. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe an deinen Füßen befestigt ist.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
breit | mittel | eng

**Handstellung:**  
Faust | offen | gedreht

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• ELEVATED PUSH UP**

Stelle dich auf eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. und lege deine Hände schulterbreit auf den Boden, sodass du mithilfe deines Körpers ein sanftes und umgedrehtes „V“ bildest. Dein Kopf berührt dabei den Boden. Achte auf deine Körperhaltung und stoße dich nun beim Ausatmen wieder nach oben bis deine Hände ausgestreckt sind. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | sanfte „V“ Position | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

Höhe der Bank

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• EXPLOSIVE PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Deine Hände sollten nach dem „Push Up“ kurz vom Boden abheben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | explosive Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
breit | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Klatschen**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung &amp; -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen |  
eingedreht

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• PUSH UP LEG LIFT**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Jedesmal wenn du dich in Richtung Boden bewegst, hebst du immer abwechselnd ein Bein nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung | gleichzeitiges Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen |  
eingedreht

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• PUSH UP SLOMO**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Führe diese Bewegung so langsam wie möglich aus. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | langsame Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**ADVANCED:****• PUSH UP WORM PRESS**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und stütze dich nun an deinen Unterarmen ab, während du dein Gesäß gleichzeitig nach hinten bewegst. Komme anschließend wieder nach vorne und drücke dich nun mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Arm beugen & abstützen | nach oben drücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie schwere Ketten an deinen Füßen befestigt sind und du diese hinter dir her schleifst.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
breit | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | eingedreht

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• ROTATION PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Immer wenn du den Zenit erreichst, drehst du deinen Oberkörper zur Seite und abwechselnd einen Arm ausgestreckt nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung | abwechselnde Oberkörperdrehung mit Armverlängerung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen platziert sind.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Innenrotation**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:**• **SEAL WALK**

Bringe deinen Körper in die Ausgangsstellung des „Easy Push Ups“ und bewege dich nun vorwärts, indem du ausschließlich deine Arme gleichzeitig beugst und streckst. Deine Oberschenkel schlittern während dessen am Boden entlang.

**KEYWORDS**

Knie Position | Vorwärtsbewegung mithilfe der Arme

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte auf deinem Rücken lasten.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz | eingedreht

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• VAGRANT PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun explosiv mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wandere während jedem „Push Up“ in eine unterschiedliche Handausgangsstellung. Bsp: Eng, Breit, Vorne, Hinten. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung | Positionsänderung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro „Push Up“ bei „HIT“

**ADVANCED:****• WIDE PUSH UP**

Lege deine Hände weit voneinander entfernt auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | breiter Armwinkel | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• ARCHER PUSH UP**

Positioniere dich etwa so als würdest du mit einem Langbogen einen Pfeil abschießen. Begib dich also zuerst in die typische „Push Up“ Haltung. Anschließend beugst du einen Arm und den anderen lässt du seitlich vom Körper ausgestreckt. Beide Hände haben Bodenkontakt. Jetzt drückst du dich mithilfe deines gebeugten Armes diagonal nach oben, sodass du in der spiegelverkehrten Position ankommst. Führe nun dieselbe Bewegung auf der anderen Seite durch und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung im Bogenschießenstil

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro „Push Up“ bei „HIT“

**EXPERT:****• CIRCLE PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun explosiv mit einer sauberen Bewegung nach oben. Diese Übung wird genauso durchgeführt wie die „Explosive Push Ups“ mit dem Zusatz, dass du mithilfe der „Push Ups“ nach und nach einen Halbkreis vor dir formst. Deine Füße bleiben jedoch auf der selben Stelle. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | explosive Armbeugung & -streckung | Halbkreisbewegung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro „Push Up“ bei „HIT“

**EXPERT:**• **EXPLOSIVE NEGATIVE PUSH UP**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass deine Arme durchgestreckt sind, dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht und deine Beine ausgestreckt auf einer Bank/Stuhl/Bettkante liegen. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen und explosiven Bewegung nach oben, sodass deine Arme kurz vom Boden abheben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition mit Hilfsmittel | explosive Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

Höhe des Hilfsmittels

Klatschen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• INCLINE DIAMOND PUSH UP**

Lege deine Hände auf den Boden ab, indem du mit ihnen ein Dreieck formst und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | sehr enge Armstellung | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• PUSH UP CROSS LEG PULL**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Jedesmal wenn du dich in Richtung Boden bewegst, berührst du abwechselnd mit einem Bein den diagonalen Ellenbogen. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition mit Hilfsmittel | Armbeugung & -streckung | diagonaler Beinanzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:****• PUSH UP LEG PULL**

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Jedesmal wenn du dich in Richtung Boden bewegst, berührst du abwechselnd mit einem Bein deinen Ellenbogen. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Brettposition | Armbeugung & -streckung | gerader Beinanzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:**• **SUPERMAN PUSH UP**

Begib dich in „Push Up“ Position und lege deine Hände möglichst weit und schulterbreit nach vorne. Führe nun einen explosive „Push Up“ Bewegung aus, die deine Hände und Füße für einen kurzen Moment abheben lässt.

**KEYWORDS**

Brettposition in „Superman“ Haltung | explosive Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Armstellung:**  
eng | mittel | breit

**Beinstellung:**  
eng | mittel | breit

**Handstellung:**  
gerade | innen | außen

**Klatschen**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • BACK & FORTH LUNGE



Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Jetzt bewegst du dich mit einem leichten Schwung genau in die spiegelverkehrte Position, ehe du dich danach in der Ausgangsposition wieder findest. Jetzt wechselst du das Bein und wiederholst dieses Bewegungsmuster.

#### KEYWORDS

gerader Rücken | abwechselnder Ausfallschritt nach vorne & hinten



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Widerstände an deinen Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

**Sprung nach jedem Ausfallschritt**

**Ausfallschritt**  
breit | mittel | eng |  
diagonal | vorwärts |  
rückwärts

**zusätzlicher Kick**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**MODERATE:****• BOOTY PUMP**

Bringe dich in den Vierfüßlerstand und wahre eine gerade Körperhaltung. Nun bringst du ein Bein auf Spannung und drückst es abgewinkelt nach oben, so weit es dir möglich ist. Nachdem du den höchstmöglichen Punkt erreicht hast, beugst du es bis zum dazugehörigen Ellenbogen nach vorne. Wiederhole diese Bewegung 6 mal und wechsle dann das Bein.

**KEYWORDS**

Vierfüßlerstand | abwechselnder Fußkick nach oben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen Widerstand nach oben zurückdrückst.

**VARIATION**

**explosiv**  
**Vierfüßlerstand**  
**seitlicher Kick**  
**überkreuz Kick**  
**Oberkörpersenkung**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • BUTT KICKS



Laufe auf der Stelle mit maximalem Tempo, während du deine Beine abwechselnd hinter deinem Körper beugst, bis diese dein Gesäß berühren. Laufe dabei mit engen Schritten. Halte deine Handflächen hinter deinem Körper an deinem Gesäß, um die Fußtritte abzufangen. Deine Fersen berühren bei jedem „Schritt“ dein Gesäß.

#### KEYWORDS

Sprint auf der Stelle | Beinanzug hinterm Körper



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie etwa für 3 Sekunden über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie etwa für 3 Sekunden über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Waden befestigt sind.



#### VARIATION

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • CALF JUMPS



Bringe dich in eine aufrechte Position und stelle deine Füße aneinander. Drücke dich jetzt mithilfe deiner Unterschenkelmuskulatur in die Höhe, sodass du dich einige Zentimeter oder auch Meter in der Luft befindest. Wenn du wieder auf dem Boden landest, achte wie beim „Calf Raise“ darauf, dass deine Fersen nicht den Boden berühren und stoße dich wieder vom Boden ab. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

lockere Körperhaltung | beidseitiges Wadenheben mit Sprung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht an deinen Waden befestigt ist.



#### VARIATION

einbeinig  
vorwärt, rückwärts oder  
seitwärts Sprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • CALF RAISE



Bringe dich in eine aufrechte Position und stelle deine Füße aneinander. Drücke dich jetzt mithilfe deiner Unterschenkelmuskulatur in die Höhe, verharre dort für etwa 1 Sekunde und senke deinen Körper wieder. Achte aber darauf, dass deine Fersen zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

beidseitiges Wadenheben | lockere Körperhaltung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Widerstände an deinen Waden befestigt sind.



#### VARIATION

einbeinig  
Zwischensprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **CALF VOLTAGE**

Stelle dich fest auf den Boden und erde dich dabei. Nun erhöhe immer für 3 Sekunden die Spannung in deinen Unterschenkeln auf maximale Intensität und erhole dich nach den Spannungsphasen jeweils für 1 Sekunde.

**KEYWORDS**

lockere Körperhaltung | Wadenspannung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in den Boden wachsen, um dich mit Mutter Natur erden.

**VARIATION**

/ Keine

---

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

---

## MODERATE:

### • FROG KICKS



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und festige mithilfe deiner Arme deinen Oberkörper. Beuge nun deine Unterschenkel, sodass deine Beine etwa einen 90° Winkel bilden und hebe diese anschließend möglichst weit nach oben, ähnlich eines Rückwärtskicks. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Bauchlage | Rückwärtskicks



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen Widerstand nach oben drückst.



#### VARIATION

Abwechselndes Beindrücken

Halten

Beine spreizen & zusammenführen

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**MODERATE:****• GLUTE BRIDGE**

Lege dich auf den Boden, indem deine Kniekehlen etwa einen 45° Winkel bilden und deine Hände unter deinem Kopf ruhen. Nun hebe mit Hilfe deiner Beinmuskulatur deine Hüfte nach oben, sodass eine gerade Linie zwischen deinen Knien und deinem Kopf entsteht. Senke deine Hüften wieder bis kurz vor dem Boden und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Rückenlage | Hüftstreckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Bauch liegt.

**VARIATION**

einarmig  
einbeinig  
Zwischensprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• GLUTE KICKS**

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und festige mithilfe deiner Arme deinen Oberkörper. Hebe nun deine ausgestreckten Beine möglichst weit nach oben und wieder zurück in Ausgangsposition. Deine Oberschenkel haben hierbei keinen Bodenkontakt. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Bauchlage | Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

**Abwechselndes Beinheben**

**Halten**

**Beine spreizen & zusammenführen**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**MODERATE:**• **HIGH KNEES CLOSE**

Laufe auf der Stelle mit maximalem Tempo, während du deine Beine abwechselnd vor deinem Körper anhebst, bis sich etwa die Knie auf Rumpfhöhe befinden. Laufe dabei mit engen Schritten. Halte deine Handflächen ungefähr auf Hüfthöhe, sodass deine Oberschenkel die Handflächen bei jedem Schritt berühren können.

**KEYWORDS**

Sprint auf der Stelle | enger Beinanzug vor dem Körper

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie etwa für 3 Sekunden über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie etwa für 3 Sekunden über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Oberschenkeln befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • HIGH KNEES WIDE



Laufe auf der Stelle mit maximalem Tempo, während du deine Beine abwechselnd vor deinem Körper anhebst, bis sich etwa die Knie auf Rumpfhöhe befinden. Laufe dabei mit breiten Schritten. Halte deine Handflächen ungefähr auf Hüfthöhe, sodass deine Oberschenkel die Handflächen bei jedem Schritt berühren können.

#### KEYWORDS

Sprint auf der Stelle | breiter Beinanzug vorm Körper



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie etwa für 3 Sekunden über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie etwa für 3 Sekunden über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Oberschenkeln befestigt sind.



#### VARIATION

 Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • JUMP ROPE



Stelle dir vor du hast ein Sprungseil in der Hand. Nun bewege deine Hände und Beine genauso, als ob du Sprungseil benutzen würdest. Lasse dabei deiner Fantasie freien Lauf und bringe deinen Körper in Schwung. (einbeinig, Doppelsprung, vor, zurück, überkreuz um ein paar Beispiele zu nennen)

#### KEYWORDS

Sprungseil Bewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft ein schweres Stahlseil vor, das du als Sprungseil verwendest.



#### VARIATION

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• JUMPING JACKS**

Bringe deinen Körper in eine aufrechte und lockere Position. Die folgende Bewegung wird so ausgeführt, dass du gleichzeitig deine Beine spreizt und deine Arme über dem Kopf zusammen klatschen. Danach hüpfst du wieder in Ausgangsposition (auch „Hampelmann“ genannt). Lasse bei dieser Übung deiner Fantasie freien Lauf und probiere dich selbst in ausgefallenen Bewegungsmustern, die dem „Hampelmann“ ähneln, wie z.B. überkreuz Sprung, Arme vor und hinter dem Körper zusammen klatschen etc.

**KEYWORDS**

Hampelmann | Änderung der Bewegungsmuster

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen und Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • KICK BACK WALL



Lehne dich mit deinen Händen gegen eine freie Wand oder halte dich an einer Stange fest. Bringe deinen Körper in eine aufgerichtete Vierfüßlerstand Position. Nun setzt du ein Bein auf Spannung und drückst es abgewinkelt nach oben, so weit es dir möglich ist. Nachdem du den höchstmöglichen Punkt erreicht hast, beugst du es bis zum dazugehörigen Ellenbogen nach vorne. Wiederhole diese Bewegung 6 mal und wechsle dann das Bein.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | Rückwärtsfußkick



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen Widerstand nach hinten bzw. oben zurückdrückst.



#### VARIATION

explosiv  
überkreuz Kick

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • KNEELING STAND UP TO SQUAT



Bringe deinen Körper in eine mittlere „Squat“ Position und knie dich anschließend auf den Boden. Achte auf eine gesunde Körperhaltung mit geradem Rücken, komme wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

mittlere Kniebeuge Position | abwechselndes Knien



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie der Boden aus Treibsand besteht.



#### VARIATION

kniender Sprung in Kniebeuge Position

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro „Stand Up“ bei „HIT“

## MODERATE:

### • LUNGE



Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Jetzt kannst du dich wieder in die Ausgangsposition manövrieren und dieselbe Bewegung mit deinem anderen Bein ausführen. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

abwechselnder Ausfallschritt auf der Stelle



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie schwere Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.



#### VARIATION

**Sprung nach jedem Ausfallschritt**

**Ausfallschritt**  
breit | mittel | eng |  
diagonal | vorwärts |  
rückwärts

**zusätzlicher Kick**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • MOUNTAIN CLIMBERS



Begib dich in die Schulterstütz Position und versuche eine angenehme Körperhaltung einzunehmen. Ziehe nun abwechselnd deine Beine möglichst weit an. Führe diese Übung mit maximaler Frequenz aus. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Schulterstütz Position | abwechselnder Beinanzug



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen steilen Berg hinaufkletterst.



#### VARIATION

**Beine anziehen**  
eng | mittel | weit |  
überkreuz

**schräge Position**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**MODERATE:****• PLATE SQUAT**

Stelle dich hüftbreiter als beim „Squat“ auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Deine Hände berühren seitlich deine Hüften. Bewege jetzt deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Währenddessen streckst du deine Arme senkrecht vom Brustkorb weg. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

breiter Stand | tiefe Kniebeuge | gerader Rücken | ausgestreckte Arme

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein schweres Gewicht auf deinen Schultern lastet.

**VARIATION**

**Sprung**  
vorwärts | rückwärts |  
seitwärts | 180°  
**abwechselnde  
Hand & Fuß Berührung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • SKATER JUMPS



Begib dich in eine lockere und aufrechte Körperlage. Bewege dich nun auf der Stelle so, als ob du dich mit „Inlinern“ oder „Rollschuhen“ vorwärts bewegen würdest. Also springe und lande zuerst auf deinem rechten Bein und beuge dieses leicht, währenddessen du mit deiner linken Hand deinen rechten Fuß berührst. Halte mithilfe deiner rechten Hand und deinem linken Bein die Balance und führe nun dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

lockere Körperhaltung | Skaterbewegungen



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit „Rollerskates“ einen steilen Berg hinauffährst.



#### VARIATION

Geschwindigkeit  
enge oder breite Sprünge

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • STEP UPS



Für diese Übung benötigst du eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. Stelle dich direkt vor die Bank und steige abwechselnd mit einem Fuß auf diese. Mit dem anderen Fuß kickst du anschließend noch weiter nach oben. Danach folgt die andere Seite. Halte deine Hände an deinen Hüften und führe die Übung in einer fortgeschrittenen Frequenz aus.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | abwechselndes Treppensteigen mit Kick



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

Höhe der Bank  
Geschwindigkeit  
rückwärts  
seitwärts

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • SUMO SQUAT



Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und hebe dabei immer abwechselnd ein Bein abgewinkelt, so weit es dir möglich ist, in die Luft. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

tiefe Kniebeuge | gerader Rücken | abwechselndes Beinheben



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein schweres Gewicht auf deinen Schultern lastet.



#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit

**Sprung**  
vorwärts | rückwärts |  
seitwärts | 180°

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • SQUAT



Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

tiefe Kniebeuge | gerader Rücken



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein schweres Gewicht auf deinen Schultern lastet.



#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit

**Sprung**  
vorwärts | rückwärts |  
seitwärts | 180°

**abwechselnde Hand&Fuß  
Berührung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • WALKING LUNGE



Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Jetzt kannst du dieselbe Bewegung mit deinem anderen Bein ausführen, indem du nach vorne schreitest. Falls dein Trainingsraum einmal nicht genügend Platz aufweisen sollte, versuche mit dem „Walking Lunge“ Kreisbewegungen auszuführen. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

abwechselnder Ausfallschritt mit Vorwärtsbewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie an deinen Füßen schwere Gewichte befestigt sind.



#### VARIATION

Sprung nach jedem Ausfallschritt  
rückwärtiger Ausfallschritt  
zusätzlicher Kick

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • WALL SIT



Stelle dich mit dem Rücken an eine freie Wand und setze dich nun hin als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest. Achte dabei auf einen geraden Rücken und positioniere deine Beine etwa so, dass deine Kniekehlen einen 90° Winkel bilden. Verharre in dieser Haltung.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | Sitzposition



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung. Da diese Übung eine statische Kraft voraussetzt, atmest du etwa für 3 Sekunden ein und aus.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Widerstand auf deinen Schultern lastet und deinen Körper nach unten drückt.



#### VARIATION

einbeiniger „Wall Sit“  
auf der Stelle gehen  
Armschwung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • WIDE SQUAT LUNGE



Stelle dich breitbeinig auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und drehe deinen Oberkörper und deine Füße nach links und führe einen Ausfallschritt aus. Lasse darauf eine weitere Kniebeuge folgen und wiederhole nun dasselbe Bewegungsmuster auf der rechten Seite. Beginne wieder von vorne.

#### KEYWORDS

Kniebeuge in Verbindung mit seitlichen Ausfallschritten



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

Zusätzlicher Sprung oder Umkehrsprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • BUNNY HOPS



Gehe in die Hocke und Springe wie ein Hase. Vor und zurück, rechts, links oder im Kreis.

#### KEYWORDS

Hocke Position | Hasensprungbewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du durch tiefen Sand springst.



#### VARIATION

Zwischenstrecksprünge  
rückwärts  
seitwärts

---

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

---

**ADVANCED:****• BULGARIAN SPLIT SQUAT**

Für diese Übung benötigst du eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung und lege einen Fuß auf die Bank, sodass die Ferse nach oben zeigt. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Jetzt kannst du dich wieder in die Ausgangsposition manövrieren und dieselbe Bewegung mit deinem anderen Bein ausführen. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | abwechselnder Ausfallschritt

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

Höhe der Bank  
Zwischensprung  
Winkel

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• BURPEES BACK JUMP**

Begib dich in die Schulterstütz Position und hüpf anschließend in die „Deep Squat“ Position. Führe jetzt einen halben Rückwärtssalto aus und stütze dich mithilfe deiner Hände und Arme. Bewege dich wieder kontrolliert zum Boden und kehre in die Schulterstützposition zurück. Wiederhole dieses Bewegungsmuster.

**KEYWORDS**

Schulterstütz Position | hüpfen | halber Rückwärtssalto

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • BURPEES HIGH JUMP



Begib dich in die Schulterstütz Position und hüpf anschließend in die „Deep Squat“ Position. Führe jetzt einen Strecksprung aus und finde dich wieder in der Schulterstütz Position ein. Diese Übung wird mit maximaler Frequenz ausgeführt, im Vordergrund steht dabei der Strecksprung.

#### KEYWORDS

Brettposition | Strecksprung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.



#### VARIATION

Doppelsprünge  
Doppelliegestütze  
Anheben der Knie anstatt eines Sprungs

---

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

---

**ADVANCED:****• BURPEES KICK THROUGH**

Gehe in die Hocke, strecke deine Arme nach vorne aus und lasse dich nach vorne fallen, sodass du dich mit deinen Händen abstützen kannst. Achte auf einen geraden Rücken und führe einen Fußkick mit deinem rechten Bein aus. Das Ziel befindet sich vor dir. Hebe dabei deinen rechten Arm hoch, um dir mehr Platz und eine bessere Position zu verschaffen, jedoch verharrt der linke Arm in seiner Anfangsposition. Springe wieder in die Ausgangsposition und wiederhole denselben Vorgang mit dem Linken Fuß.

**KEYWORDS**

nach vorn gebeugte Hockposition | abwechselnder Vorwärtsfußkick

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen einen Boxsack trittst.

**VARIATION**

zusätzlicher Streck sprung wie beim normalen „Burpee“  
abwechselnder Seitwärtskick

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• DUCK WALKS**

Gehe in die Hocke und bewege dich wie eine Ente. Vor und zurück, rechts, links oder im Kreis.

**KEYWORDS**

Hocke Position | Entenbewegung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebens-  
energie über die Nase bei  
Entspannung und  
Ausatmung von niedrig  
schwingender Energie über  
den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor,  
wie du durch schweren  
Treibsand wanderst.

**VARIATION**

**Zwischensprung**  
rückwärts  
seitwärts  
**Höhenstellung**  
der Knie

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Schritt bei „HIT“

## ADVANCED:

### • JUMPING IN & OUTS



Begib dich in eine mitteltiefe „Squat“ Position. Achte auf eine enge Bein-  
stellung, dein Rücken ist dabei auf Spannung. Deine Hände sind vor  
deinem Brustkorb gefaltet. Führe nun leichte Sprungbewegungen aus,  
sodass deine Beine abwechselnd eine breite und enge Stellung vor-  
weisen.

#### KEYWORDS

mitteltiefe Kniebeuge | abwechselnder Sprung in eine enge & breite Hüftposition



#### ATMUNG

Einatmung von Lebens-  
energie über die Nase bei  
Entspannung und  
Ausatmung von niedrig  
schwingender Energie über  
den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor,  
wie Gewichte an deinen  
Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

**Sprünge**  
eng | mittel | weit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sprung bei „HIT“

**ADVANCED:****• JUMPING JACKS SQUAT**

Bringe deinen Körper in eine aufrechte und lockere Position. Die folgende Bewegung wird so ausgeführt, dass du gleichzeitig deine Beine spreizt und deine Arme über dem Kopf zusammen klatschen lässt. Danach hüpfst du wieder in Ausgangsposition (auch „Hampelmann“ genannt). Bei jedem 2. Sprung, beugst du deine Beine, sodass du in eine leichte „Squat“ Position gelangst. Lasse bei dieser Übung deiner Fantasie freien Lauf und probiere dich selbst in ausgefallenen Bewegungsmustern, die dem „Hampelmann“ ähneln, wie z.B. überkreuz Sprung, Arme vor und hinter dem Körper zusammen klatschen etc.

**KEYWORDS**

Hampelmann | tiefe Kniebeuge mit Sprung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen und Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• JUMPING SQUAT**

Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Wenn du den tiefsten Punkt erreicht hast, drücke dich mit aller Kraft vom Boden weg, versuche sanft zu landen und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

tiefe Kniebeuge mit Sprung | gerader Rücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte auf deinen Schultern lasten.

**VARIATION**

**Sprung**  
seitwärts | vorwärts | rückwärts | 180°

**Armstellung**  
überkopf | seitlich | vorm Körper

**abwechselnde Hand&Fuß Berührung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• JUMP KICKS**

Positioniere deinen Körper in Angriffsstellung. Also ein wenig seitlich, leicht gebeugte Knie und ein festes Standbein. Nimm jetzt einen kurzen Anlauf, springe in die Luft und führe einen Fußkick aus. Jetzt wiederhole dieselbe Bewegung in die entgegengesetzte Richtung mit dem anderen Fuß.

**KEYWORDS**

Sprungkicks

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen einen hängenden Boxsack kickst.

**VARIATION**

beidbeiniger Kick  
Drehbewegung

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## ADVANCED:

### • MOUNTAIN BURPEES



Begib dich in die Schulterstütz Position und hüpf anschließend nach vorne, sodass deine Arme zusammen mit deiner Wirbelsäule eine gerade Linie bilden. Ziehe dabei deine Beine an. Deine Arme und Hände bleiben fest am Boden verankert, um deinen Körper zu stützen. Bewege dich wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Schulterstütz Position | Sprung mit Beinanzug



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.



#### VARIATION

Schwung in den Handstand

---

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

---

## ADVANCED:

### • ONE LEG CALF JUMPS



Bringe dich in eine aufrechte Position und stelle deine Füße aneinander. Drücke dich jetzt mithilfe deiner Unterschenkelmuskulatur explosiv in die Höhe, sodass nur deine Unterschenkel für diesen Sprung verantwortlich sind. Ein Bein ist dabei auf Hüfthöhe angezogen, sodass der Sprung nur mit einem Fuß ausgeführt wird. Achte aber darauf, dass deine Fersen zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

lockere Körperhaltung | einbeiniges Wadenheben mit Sprung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir vor, wie Gewichte an deinen Waden befestigt sind.



#### VARIATION

 Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• ONE LEG CALF RAISE**

Bringe dich in eine aufrechte Position und stelle deine Füße aneinander. Drücke dich jetzt mithilfe deiner Unterschenkelmuskulatur in die Höhe, verharre dort für etwa 1 Sekunde und senke deinen Körper wieder. Achte aber darauf, dass deine Fersen zu keiner Zeit den Boden berühren und jeweils ein Bein angezogen auf Hüfthöhe ruht. Achte auf eine saubere Balance. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

lockere Körperhaltung | abwechselndes & einbeiniges Wadenheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Waden befestigt sind.

**VARIATION**

Zwischensprünge

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• ONE LEG GLUTE BRIDGE**

Lege dich auf den Boden, indem deine Kniekehlen etwa einen 45° Winkel bilden und deine Hände unter deinem Kopf ruhen. Nun hebe mit Hilfe deiner Beinmuskulatur deine Hüfte nach oben, sodass eine gerade Linie zwischen deinen Knien und deinem Kopf entsteht. Senke deine Hüften wieder bis kurz vor dem Boden und wiederhole diesen Vorgang. Achte darauf, dass stets nur ein Bein als Standbein dient und das andere etwa auf Kniehöhe ausgestreckt angespannt wird.

**KEYWORDS**

Rückenlage | abwechselnde einbeinige Hüftstreckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie dich ein Widerstand nach unten zieht.

**VARIATION**

Zwischensprung  
einarmig

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• ONE LEG WALL SIT**

Stelle dich mit dem Rücken an eine freie Wand und setze dich nun hin als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest. Achte dabei auf einen geraden Rücken und positioniere deine Beine etwa so, dass deine Kniekehlen einen 90° Winkel bilden. Ein Bein bleibt dabei ausgestreckt und berührt nicht den Boden. Verharre in dieser Haltung für etwa 5 Sekunden und wechsle dann das Standbein.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | 90° Hocke einbeinig

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Oberschenkel lastet.

**VARIATION**

Rumpfrotation  
leichte Sprünge

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• SIDE LUNGE**

Stelle dich in einer sehr breitbeinigen Position auf und falte deine Hände vor deinem Brustkorb zusammen. Achte auf deine Körperhaltung und beuge dich nun abwechselnd einmal zu deinem linken und rechten Bein herunter, ähnlich wie bei einem „Squat“.

**KEYWORDS**

breitbeinige Position | abwechselnder seitlicher Ausfallschritt

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

diagonal

45°

Zwischensprung

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• SWITCHING LUNGE**

Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Jetzt stößt du dich mit einer explosiven Bewegung vom Boden so weg, dass du dich in der „Lunge“ Position wiederfindest und deine Beine dabei ihre Stellung gewechselt haben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

abwechselnder Ausfallschritt | Wechselsprung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

180° Sprung  
Wechselsprünge  
im Kreis

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• WALKING SQUAT**

Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang. Mithilfe jeder Kniebeuge schreitest du voran. Wenn dein Trainingsraum nicht ausreichend Platz vorweist, bewege dich im Kreis.

**KEYWORDS**

tiefe Kniebeuge | gerader Rücken | Vorwärtsbewegung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf schwerem Treibsand wanderst.

**VARIATION**

**Gang**  
vorwärts | rückwärts |  
seitwärts

**Zwischensprung**

**abwechselnde  
Hand&Fuß Berührung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Schritt bei „HIT“

**EXPERT:****• BROAD JUMPS**

Gehe in eine mitteltiefe Hocke und nimm den Schwung in einen für dich gewaltigen Sprung nach vorne mit. Dreh dich um und führe jetzt dieselbe Bewegung in die entgegengesetzte Richtung aus.

**KEYWORDS**

mitteltiefe Hocke | anschließender Standsprung nach vorne

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du über einen breiten Fluss springst.

**VARIATION**

mit Anlauf  
seitlicher Sprung  
Rückwärtssprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• GLUTE BRIDGE JUMPS**

Lege dich auf den Boden, indem deine Kniekehlen etwa einen 45° Winkel bilden und deine Hände unter deinem Kopf ruhen. Nun hebe mit Hilfe deiner Beinmuskulatur deine Hüfte explosiv nach oben, sodass deine Füße für eine kurzen Moment vom Boden abheben. Versuche dich in einer saften Landung, senke deine Hüften wieder bis kurz vor dem Boden und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Rückenlage | Hüftstreckung mit Sprung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Bauch liegt.

**VARIATION**

**einbeiniger Sprung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **LATERAL KICKS**

Lege dich seitlich auf den Boden und begib dich in einen einarmigen Unterarmstütz, sodass nur dein Ellenbogen und ein Fuß den Boden berühren. Halte dabei Körperspannung und bilde mit deinen Beinen und Rumpf eine Linie. Jetzt hebst du dein oberes Bein ausgestreckt nach oben und ziehst dann dein Knie in Richtung Kopf. Wiederhole diese Bewegung etwa 2-3 mal, bis du dich schließlich elegant auf die andere Seite wendest und dasselbe Bewegungsmuster mit deinem anderen Bein ausführst.

**KEYWORDS**

seitliche Bodenlage | Körperspannung | laterales Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

Schulterstütz Position  
sehr langsame Übungsausführung  
negative/positive Steigung

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:****• PISTLE SQUAT**

Bringe dich in eine stabile Einbeinstand Position und strecke dein anderes Bein und deine Arme vom Körper weg. Achte auf eine sonst gerade Körperhaltung. Beuge nun dein Standbein im optimalen Fall so weit, bis du den Boden fast erreichst und nutze deine Muskelkraft, um dich wieder in die Ausgangsposition zu bringen. Versuche dabei das Gleichgewicht zu halten. Führe so 2 Wiederholungen aus und wechsle dann zum anderen Bein.

**KEYWORDS**

Einbeinstand | einbeinige tiefe Kniebeuge

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie du Gewichte in deinen Händen hältst.

**VARIATION**

**Zwischensprung  
am Boden absetzen  
Handunterstützung**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:****• PLATE SQUAT REVERSE JUMPS**

Stelle dich hüftbreiter als beim „Squat“ auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Deine Hände berühren seitlich deine Hüften. Bewege jetzt deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Währenddessen streckst du deine Arme senkrecht vom Brustkorb weg. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Drücke dich nun explosiv wieder nach oben, sodass du dich nun spiegelverkehrt in Ausgangsposition wiederfinden kannst. Wiederhole diesen Vorgang, indem sich die Drehbewegungen abwechseln und keine Seite vernachlässigt wird.

**KEYWORDS**

breiter Stand | gerader Rücken | tiefe Kniebeuge | Wechselsprung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinen Schultern lastet.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• SIDE TO SIDE BURPEES**

Begib dich in die „Push Up“ Position und hüpf anschließend in die „Deep Squat“ Position. Führe jetzt einen Strecksprung aus. Nachdem du dich in der „Push Up“ Position wiedergefunden hast, springst du jeweils einmal mit deinen Füßen abwechselnd neben deine Hände. Jetzt wartet der nächste Strecksprung auf dich. Diese Übung wird mit maximaler Frequenz ausgeführt.

**KEYWORDS**

Brettposition | Strecksprung | breitbeinige „Mountain Climbers“

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • CORE ACTIVATION



Stelle dich breitbeinig und stabil auf den Boden. Achte auf eine optimale Körperhaltung, also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurück. Spanne jetzt deinen ganzen Rumpf für etwa 3 Sekunden an, pausiere etwa 1 Sekunde und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

stabile & optimale Körperhaltung | Rumpfspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du bei jedem Atemzug alle deine negativen Emotionen sammelst und diese beim Ausatmen freilässt bzw. loslässt.



#### VARIATION

Ruderbewegung mit deinen Armen  
Armspannung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • CRAWL SWIMMER



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und strecke deine Extremitäten aus. Führe jetzt dieselbe Bewegung aus wie ein Schwimmer im Wasser mit Kraulstil. Also die Beine bewegen sich asynchron leicht nach oben und unten. Mit deinen Armen schaufelst du wie ein Bagger die Luft abwechselnd nach hinten.

#### KEYWORDS

Bauchlage | Körperspannung | „Kraulschwimmer“ Bewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichtsscheiben an deinen Armen und Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • DEAD LIFT



Begib dich in eine aufrechte Position mit enger Fußstellung. Achte jetzt auf eine gesunde Körperhaltung, spanne deine Muskeln an und beuge dich jetzt nach vorne, bis du mit deinen Händen den Boden berühren kannst. Stelle sicher, dass dein Rücken während der gesamten Übung möglichst gerade ist. Wenn du die Ausgangsposition wieder erreichst, wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | Oberkörperbeugung nach vorne | gerader Rücken



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du eine Eisenstange mit Gewichtsscheiben an den beiden Enden befestigt in deinen Händen hältst.



#### VARIATION

**Handstellung**  
offen | geschlossen  
**einbeinig**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • FROG SWIMMER



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und strecke deine Extremitäten aus. Führe jetzt dieselbe Bewegung aus wie ein Schwimmer im Wasser mit Brust-/Froschstil. Also ziehe deine Beine an und drücke danach die Luft nach hinten, gleichzeitig streckst du deine Arme nach vorne und schaufelst die Luft seitlich nach hinten weg.

#### KEYWORDS

Bauchlage | Körperspannung | „Froschschwimmer“ Bewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen und Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • GOOD MORNINGS



Stelle dich hüftbreit auf den Boden. Achte bei dieser Übung auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Nun beuge deinen kompletten Oberkörper nach vorne, solange deine Wirbelsäule noch gerade ist. Deine Hände sind hinter deinem Kopf verschränkt oder dienen als Verlängerung deines Rückens. Nachdem du den maximalen Punkt erreicht hast, bewegst du dich wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | Oberkörperbeugung nach vorne | gerader Rücken



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein schweres Holzkreuz auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

**einbeinig**  
**Armstellung**  
hintern Kopf | ausgestreckt | Hüfte

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • GOOD MORNINGS ROW



Stelle dich hüftbreit auf den Boden. Achte bei dieser Übung auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Nun beuge deinen kompletten Oberkörper nach vorne, deine Wirbelsäule darf leicht überstreckt sein. Deine Arme sind nach vorne durchgestreckt. Nachdem du den maximalen Punkt erreicht hast, bewegst du dich wieder in die Ausgangsposition und ziehst deine Arme etwa auf Rumpfhöhe an den Körper, ähnlich einer Ruderbewegung. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | Oberkörperbeugung nach vorne | Ruderbewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, du ruderst auf einem Schiff im Stehen.



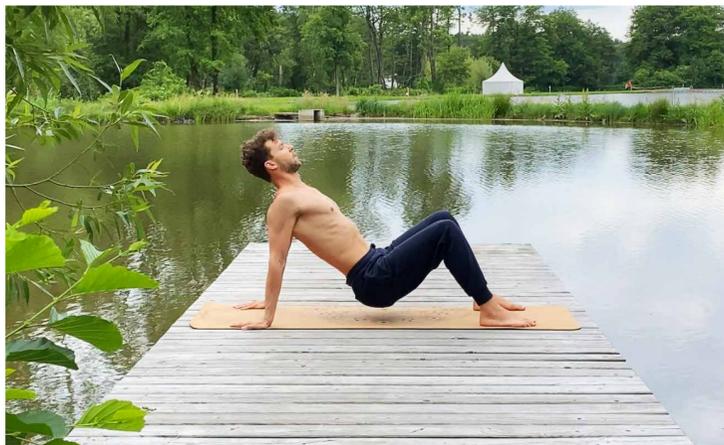
#### VARIATION

einbeinig  
zusätzliche Oberkörperrotation bei der Ruderbewegung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • HIP EXTENSION



Lege dich mit dem Rücken auf dem Boden. Deine Kniekehlen formen jetzt etwa einen 45° Winkel und deine ausgestreckten Arme stützen deinen Oberkörper, sodass deine Hände, Gesäß und Füße die einzigen Kontaktflächen zum Boden sind. Hebe jetzt deine Hüfte nach oben, um eine „Brücke“ zu bilden, halte diese Position für ein paar Sekunden und senke deine Hüften wieder bis kurz vor dem Boden. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Rückenlage | Hüftstreckung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Bauch liegt.



#### VARIATION

Zwischensprung  
einbeinig  
ausgestreckte Beine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

BACK

## MODERATE:

### • PLANK



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz Position | Körperspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**abwechselndes  
Beinheben**

**abwechselndes  
Beinziehen**

**negative/positive Steigung**

---

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

---

## MODERATE:

### • PLANK LEG LIFT



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Während du in dieser Position verharrst, beugst du abwechselnd jeweils ein Bein nach oben.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz Position | Körperspannung | abwechselndes Beinaneheben



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit

**einarmig**

**negative/positive Steigung**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • ROTATION BOXER



In dieser Übung positionierst du dich in einer Angriffs- bzw. Verteidigungsstellung. Deine Beine stehen fest, breitbeinig und leicht gebeugt auf dem Boden. Jetzt drehst du deinen Oberkörper kontrolliert nach rechts und schlägst gleichzeitig mit aller Kraft zu. Darauf drehst du dich nach links und übst dasselbe Bewegungsmuster aus. Dein ganzer Körper ist während der gesamten Übung auf Spannung. Nutze dabei einfache oder fortgeschrittene Boxtechniken z.B. rechts, links und von unten. Lasse deiner Fantasie freien Lauf.

#### KEYWORDS

Körperspannung | abwechselnder Rotationsboxschlag



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen zwei hängende Boxsäcke schlägst.



#### VARIATION

Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • SHADOW BOXER



In dieser Übung positionierst du dich in einer Angriffs- bzw. Verteidigungsstellung. Deine Beine sind leicht gebeugt mit einer leicht schrägen Haltung. Deine Fäuste schützen deinen Kopf. Nun bringst du deinen ganzen Körper auf Spannung und kämpfst gegen deinen Schatten. Nutze dabei einfache oder fortgeschrittene Boxtechniken z.B. rechts, links und von unten. Lasse deiner Fantasie freien Lauf.

#### KEYWORDS

Schattenboxen | lockere Körperhaltung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen einen hängenden Boxsack schlägst.



#### VARIATION

Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • SUPERMAN



Lege dich auf deinen Bauch am Boden und strecke deine Extremitäten von deinem Körper weg, sodass du nur noch ein Strich in der Landschaft bist. Jetzt spanne alle deine Muskeln an und hebe deine Arme, Beine und deinen Oberkörper in die Luft, soweit es dir möglich ist. Halte diese Position für etwa 2 Sekunden und senke deine Extremitäten wieder, die jedoch den Boden nicht berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Bauchlage | gleichzeitige Anspannung deiner Extremitäten



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie an deinen Armen und Füßen Gewichte befestigt sind.



#### VARIATION

diagonales Anheben  
Schneeengelbewegung  
abwechselndes  
Arm- & Beinrudern

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • UP&DOWN PLANK



Begib dich in die Unterarmstützposition und achte auf eine gesunde Körperhaltung. Bewege dich nun mithilfe deiner Unterarme und Hände in Richtung Körperzentrum mit dem Ziel deine Füße zu berühren. Deine Beine sind während der gesamten Übung ausgestreckt. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz-Position | halbe Aufrichtung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Gesäß einen Widerstand nach hinten drückst.



#### VARIATION

negative/positive Steigung  
einarmig

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • ARCH UP



Lege dich auf deinen Bauch am Boden und strecke deine Extremitäten von deinem Körper weg, sodass du nur noch ein Strich in der Landschaft bist. Jetzt spanne alle deine Muskeln an und hebe deinen Brustkorb und Schultergürtel, soweit es dir möglich ist vom Boden weg in Richtung Himmel. Deine Arme bleiben dabei ausgestreckt. Halte dich für einen Moment in der Luft und senke deinen Oberkörper, lege ihn jedoch nicht vollständig ab. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Liegeposition | Körperspannung | Oberkörperanhebung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Unterarmen befestigt sind.



#### VARIATION

einarmig  
seitlich ausgestreckte Arme  
schräge  
Oberkörperanhebung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • AUSTRALIAN PULL UP



Für diese Übung benötigst du eine Stange, die etwa 1 Meter horizontal vom Boden entfernt ist. Lege dich unter diese Stange, sodass sich diese etwa auf Brustkorbhöhe befindet. Greife die Stange auf doppelter Schulterbreite und ziehe dich nach oben, sodass die Stange jetzt deine Brust berührt. Während der gesamten Übung haben nur deine Füße Bodenkontakt. Senke nun deinen Körper wieder und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | Körperspannung | spiegelverkehrter Liegestütz



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen einen hohen Widerstand nach oben ziehst.



#### VARIATION

**Armstellung**  
eng | mittel | breit

**explosiv**

**Bizepshandstellung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:**• **AUSTRALIAN PULL UP SLOMO**

Für diese Übung benötigst du eine Stange, die etwa 1 Meter horizontal vom Boden entfernt ist. Lege dich unter diese Stange, sodass sich diese etwa auf Brustkorbhöhe befindet. Greife die Stange auf doppelter Schulterbreite und ziehe dich nach oben, sodass die Stange jetzt deine Brust berührt. Während der gesamten Übung haben nur deine Füße Bodenkontakt. Senke nun deinen Körper wieder und wiederhole diesen Vorgang. Führe diese Übung so langsam wie möglich aus.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | spiegelverkehrter Liegestütz |  
langsame Bewegungsausführung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen einen hohen Widerstand nach oben ziehst.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • AUSTRALIAN PULL UP SWING



Für diese Übung benötigst du eine Stange, die etwa 1 Meter horizontal vom Boden entfernt ist. Lege dich unter diese Stange, sodass sich diese etwa auf Brustkorbhöhe befindet. Greife die Stange auf doppelter Schulterbreite und ziehe dich explosiv nach oben, sodass die Stange jetzt deine Brust berührt und deine Hände kurzzeitig in der Luft sind. Während der gesamten Übung haben nur deine Füße Bodenkontakt. Senke nun deinen Körper wieder und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | Körperspannung | spiegelverkehrter Liegestütz mit Schwung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

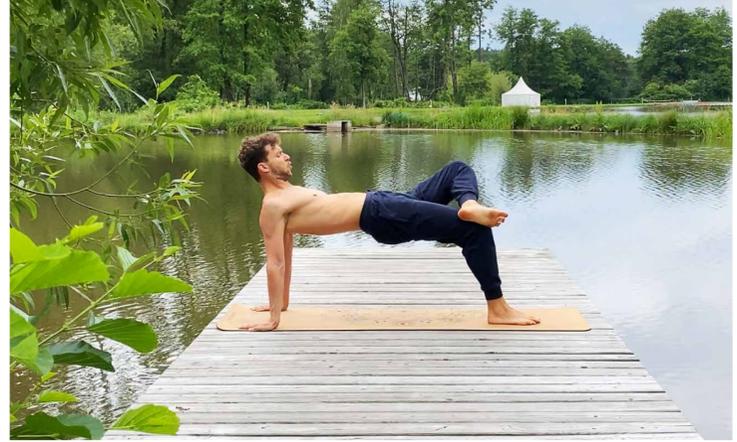
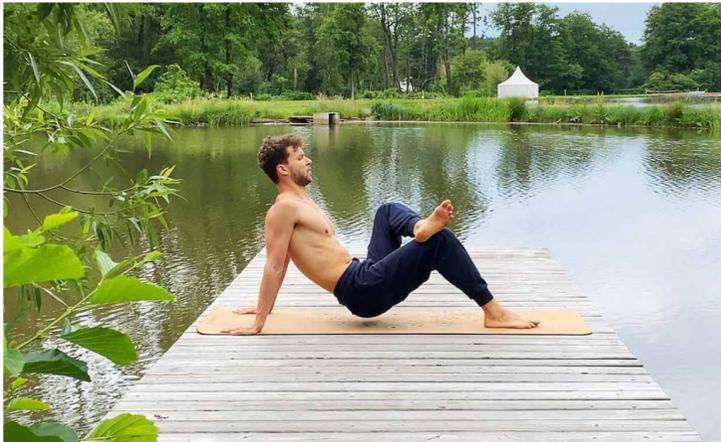
Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen einen hohen Widerstand nach oben ziehst.



#### VARIATION

**Handstellung**  
eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• HIP EXTENSION CROSS LEG**

Lege dich mit dem Rücken auf dem Boden. Deine Kniekehlen formen jetzt etwa einen 45° Winkel und deine ausgestreckten Arme stützen deinen Oberkörper, sodass deine Hände, Gesäß und Füße die einzigen Kontaktflächen zum Boden sind. Überkreuze jetzt deine Beine, sodass dich nur noch ein Standbein stützt und ändere dieses nach ein paar Wiederholungen. Hebe jetzt deine Hüfte nach oben, um eine „Brücke“ zu bilden, halte diese Position für einen kurzen Moment und senke deine Hüften wieder bis kurz vor dem Boden. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Rückenlage | Hüftheben mit überkreuzten Beinen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Bauch liegt.

**VARIATION**

ausgestreckte Beine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## ADVANCED:

### • LAYING ROWER



Lege dich auf deinen Bauch am Boden und strecke deine Extremitäten von deinem Körper weg, sodass du nur noch ein Strich in der Landschaft bist. Jetzt spanne alle deine Muskeln an und ziehe deine beiden Hände in Richtung Körper bis deine Ellenbogen deinen Rumpf berühren. Dabei hebst du deinen Brustkorb vom Boden weg in Richtung Himmel. Halte dich für einen Moment in dieser Position und senke deinen Oberkörper, lege ihn jedoch nicht vollständig ab. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Liegeposition | Körperspannung | Ruderbewegung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du jeweils eine Gewichtsscheibe in deinen Händen hältst.



#### VARIATION

abwechselndes Armrudern  
zusätzliche Beinbewegungen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK ARMS OPEN & CLOSE



Begib dich in die Unterarmstützposition. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Schwinge deine Arme nun in eine weit offene Position und wieder zurück in eine enge Position. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz | Körperspannung | abwechselnde Änderung der Armstellung von eng nach breit



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz  
**negative/positive Steigung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK LEG PULL



Begib dich in die Unterarmstützposition. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Ziehe nun abwechselnd deine Beine seitlich in Richtung Ellenbogen an. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz | Körperspannung | abwechselnder Beinanzug



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



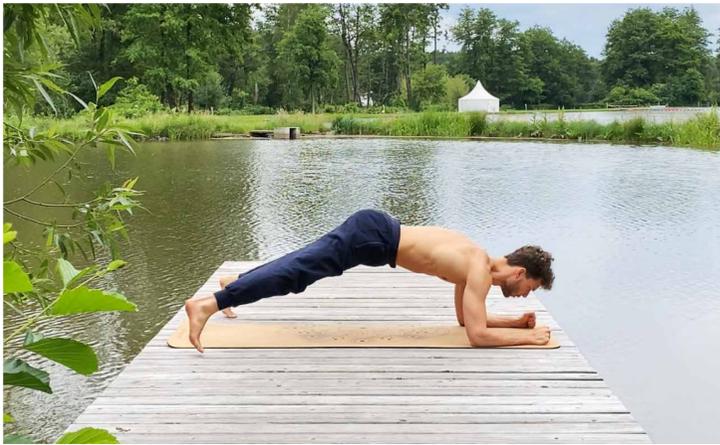
#### VARIATION

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit  
**einarmig**  
**negative/positive Steigung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK LEGS OPEN & CLOSE



Begib dich in die Unterarmstützposition. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Schwinge deine Beine nun in eine weit offene Position und wieder zurück in eine enge Position. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz | Körperspannung | abwechselnde Änderung der Beinstellung von eng nach breit



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

negative/positive Steigung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK SIDE TO SIDE



Begib dich in die Unterarmstützposition. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Bewege nun abwechselnd deine Arme nach links und rechts, sodass du einen Halbkreis formst. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz | Körperspannung | Halbkreisformung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

negative/positive Steigung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Positionswechsel bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK SWITCHING ARMS



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Halte dich jetzt abwechselnd für ein paar Sekunden nur mit einem Arm, sodass dein Körper in einer „Tripod“ Stellung (Arm, Fuß, Fuß) steht. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz | Körperspannung | abwechselnde einarmige Unterarmstützhaltung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

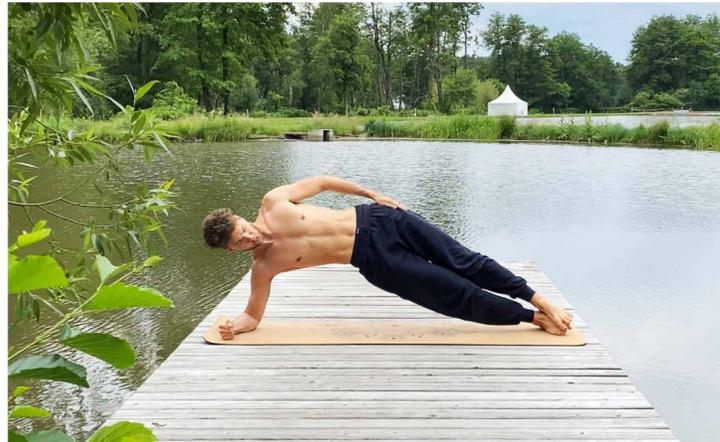
**Beinstellung**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz  
**negative/positive Steigung**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## ADVANCED:

### • SIDE PLANK HIP LIFT



Lege dich seitlich auf den Boden. Hebe dich jetzt nach oben und komme in eine einarmige Unterarmstütz Position. Verweile in dieser Haltung für einen kurzen Moment und wiederhole dieses Bewegungsmuster. Anschließend drehst du dich auf die andere Seite, sodass deine andere Körperhälfte auch unter Belastung steht. Achte dabei auf eine gesunde Körperhaltung und halte deinen gesamten Körper auf Spannung. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

seitliche Bodenlage | Körperspannung | seitliches Hüftheben



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

negative/positive Steigung

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• STRAIGHT SQUAT**

Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Strecke jetzt deine Arme über deinem Kopf aus und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Das entscheidende hierbei ist es deine Wirbelsäule zu stabilisieren, indem du deine Arme vollkommen durchstreckst. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

tiefe Kniebeuge | gerader Rücken | nach oben ausgestreckte Arme

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinen Schultern lastet.

**VARIATION**

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit  
**Zwischensprung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • SUPERMAN ROTATION



Lege dich auf deinem Bauch am Boden und strecke deine Extremitäten von deinem Körper weg, sodass du nur noch ein Strich in der Landschaft bist. Jetzt spanne alle deine Muskeln an, falte deine Hände und hebe deine Arme und deinen Oberkörper in die Luft, soweit es dir möglich ist. Bewege dabei abwechselnd deinen Oberkörper nach links und rechts. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Bauchlage | Anhebung von Oberkörper & Armen | rechts/links Rotation



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwinger Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte auf deinem Rücken liegen.



#### VARIATION

 Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## ADVANCED:

### • SIDE SCISSOR



Lege dich seitlich auf den Boden und komme in einer einarmigen Unterarmstütz Position zur Ruhe. Verweile in dieser Haltung, strecke deinen freien Arm ausgestreckt möglichst weit aus, sodass er möglichst mit deinem Bein eine Linie bildet und führe anschließend mit diesem Arm und deinem freien Bein eine Scherenbewegung aus. Schwinge dich nach einer entsprechenden Anzahl an Wiederholungen elegant auf die spiegelverkehrte Position, sodass deine andere Körperhälfte auch unter Belastung steht. Achte dabei auf eine gesunde Körperhaltung und halte deinen gesamten Körper auf Spannung. Wiederhole dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite.

#### KEYWORDS

seitliche Bodenlage | Körperspannung | Armheben



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Handgelenken befestigt sind.



#### VARIATION

Keine

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:**• **BIZEPS PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich kontrolliert möglichst weit nach oben, während du ausatmest. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper beim Einatmen wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Der einzige Unterschied zum klassischen „Pull Up“ besteht darin, dass du die Stange nicht von vorne, sondern von hinten umgreifst. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Armzug in „Bizeps Curl“ Haltung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• CLOSE PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa so, dass sich deine gespreizten Daumen berühren. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich kontrolliert möglichst weit nach oben, während du ausatmest. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper beim Einatmen wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | enger Griff | Armzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **EXPLOSIVE PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich explosiv möglichst weit nach oben, während du ausatmest. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper beim einatmen wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | explosiver Armzug mit Schwung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• MUSCLE UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange. Der „Muscle Up“ vereint einen explosiven „Pull Up“ mit einem klassischen „Dip“. Du lässt dich also kurz an der Stange aushängen, schwingst ein Bein leicht nach vorne und während du den Schwung mit nach hinten nimmst, ziehst du dich explosiv nach oben. Gleichzeitig versuchst du deine Ellenbogen über die Stange zu bewegen und dein Gewicht nach vorne zu verlagern, sodass du letztlich einen sauberen „Dip“ ausführen kannst und die Stange bezwingst. Schwinge dich vorsichtig wieder nach unten und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Schwung nach vorne | Schwung nach hinten | gleichzeitiger Armzug nach oben | „Dip“

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

langsame Bewegungsausführung ohne Schwung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich kontrolliert möglichst weit nach oben. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Armzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit  
**explosiv**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## EXPERT:

### • PULL UP SLOMO



Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich kontrolliert möglichst weit nach oben, während du ausatmest. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper beim Einatmen wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Führe diese Übung so langsam wie möglich aus. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | Körperspannung | Armzug | langsame Bewegungsausführung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.



#### VARIATION

Handstellung eng | mittel | breit

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• WIDE PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa auf doppelter Schulterbreite. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe dich kontrolliert möglichst weit nach oben, während du ausatmest. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper beim Einatmen wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | breiter Griff | Armzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du dich gegen eine stärkere Gravitationskraft der Erde die Stange hochziehst.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **ANGLED SIDE SHOULDER LIFT**

Begib dich in eine aufrechte und leicht gebeugte Haltung. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung, also gerader Rücken, Brust nach vorne und Schultern zurück. Winkle nun deine Arme ab, spanne sie an und hebe sie seitlich nach oben soweit es dir möglich ist. Bewege sie wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde Körperhaltung | Körperspannung | abgewinkeltes Armheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen einen Widerstand nach oben drückst.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **BENCH SHOULDER DIPS**

Setze dich auf eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. Platziere deine Hände auf die Bank. Deine Fingerspitzen schauen seitlich von dir weg und befinden sich etwa auf doppelter Schulterbreite. Optimalerweise hältst du dich an den Kanten der Bank fest. Gehe jetzt mit deinen Füßen ausgestreckt möglichst weit nach vorne. Achte darauf, dass deine Arme senkrecht auf der Ablage durchgestreckt bleiben und wahre eine gesunde Körperhaltung. Beuge deine Arme bis dein Gesäß beinahe den Boden berührt und drücke deinen Körper wieder nach oben. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | breite Stützposition | angenehme Körperhaltung |  
Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Oberschenkel liegt.

**VARIATION**

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit |  
überkreuz

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **HANDSTAND POSITION**

Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich für ein paar Sekunden in dieser Stellung. Begib dich wieder in Ausgangsposition und vollführe einen weiteren Handstand. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | abwechselnde Handstand- &amp; Ausgangsposition

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.

**VARIATION**

einarmig  
auf der Stelle tippeln  
Beine anziehen  
Schulterpresse

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **SHOULDER CIRCLE**

Begib dich in eine aufrechte und leicht gebeugte Haltung. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung, also gerader Rücken, Brust nach vorne und Schultern zurück. Strecke nun deine Arme seitlich in einem 90° Winkel aus und spanne sie an. Bewege sie in schnellen und engen Kreisbewegungen und ändere die Drehrichtung bei Bedarf. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde Körperhaltung | Körperspannung | ausgestrecktes Armkreisen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

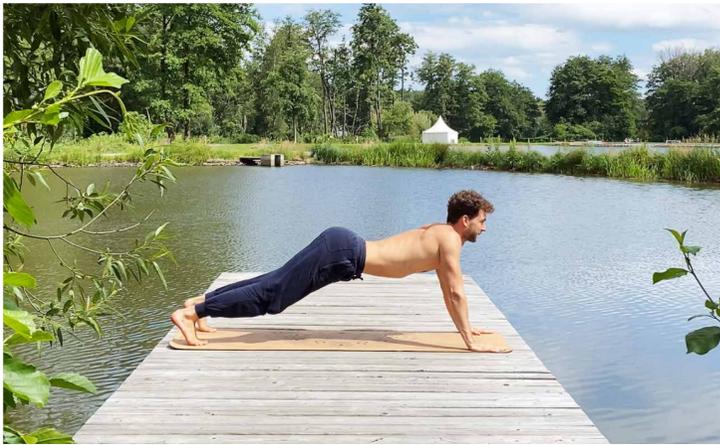
**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Sandsäcke an deinen Händen befestigt sind.

**VARIATION**

horizontale Bewegungen  
vertikale Bewegungen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Kreisbewegung bei „HIT“

**MODERATE:****• SHOULDER PLANK**

Begib dich in eine Armstütz Position mit ausgestreckten Armen. Achte auf einen geraden Rücken und bewege dich jetzt ausschließlich mit deinem Schultergelenk in Richtung Boden und wieder zurück in Ausgangsposition. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Armstütz Position | Körperspannung | Schulterdruck

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.

**VARIATION**

einarmig  
einbeinig  
diagonal  
Beinheben  
Beinziehen  
negative/positive Steigung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• SHOULDER PRESS**

Begib dich in eine aufrechte und leicht gebeugte Haltung. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung, also gerader Rücken, Brust nach vorne und Schultern zurück. Bringe deine Arme in eine Position, in der du normalerweise eine Stange auf deinem Nacken tragen würdest. Spanne jetzt deine Arme an und drücke sie kontrolliert nach oben bis sie vollständig ausgestreckt sind. Komme wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde Körperhaltung | Körperspannung | Schulterpresse

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du gegen einen Widerstand nach oben drückst.

**VARIATION**

Arme vorm Körper

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **SHOULDER PULL UP**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen, spanne deinen Schultergürtel an und ziehe dich ausschließlich mithilfe deiner Schultermuskulatur ein Stück nach oben. Senke deinen Körper wieder und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Schulterzug

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein paar Gewichte an deinen Beinen hängen.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit |  
Bizepsgriff

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **SHOULDER VOLTAGE**

Begib dich in eine aufrechte und leicht gebeugte Haltung. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung, also gerader Rücken, Brust nach vorne und Schultern zurück. Bilde jetzt zwei Fäuste und halte deine Hände etwa auf Brustkorbhöhe. Spanne nun abwechselnd einmal deinen linken, rechten und schließlich beide Arme jeweils für ein paar Sekunden an und wiederhole diesen Vorgang. Achte dabei auf eine gesunde und kontrollierte Atmung.

**KEYWORDS**

gesunde Körperhaltung | Körperspannung | extreme Schulterspannung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie sich bei jedem Atemzug negative Energie sammelt und du diese beim ausatmen freilässt bzw. loslässt.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:****• SIDE SHOULDER LIFT**

Begib dich in eine aufrechte und leicht gebeugte Haltung. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung, also gerader Rücken, Brust nach vorne und Schultern zurück. Strecke nun deine Arme seitlich in einem 90° Winkel aus und spanne sie an. Hebe nun deine Arme kontrolliert nach oben bis sich deine Hände berühren können und senke sie wieder bis sie deine Hüften berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

gesunde Körperhaltung | Körperspannung | ausgestrecktes Armheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie schwere Widerstände an deinen Armen hängen.

**VARIATION**

Arme vorm Körper  
abwechselndes Heben

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:**• **FROG STAND**

Bringe deinen Körper in eine tiefe Hocke und platziere deine Handflächen auf dem Boden ungefähr dreißig Zentimeter vor dir auf Fußbreite. Neige nun deinen Oberkörper möglichst weit nach vorne, bis du dein gesamtes Gewicht ausschließlich mit deinen Händen hältst. Verharre in dieser Position.

**KEYWORDS**

tiefe Hocke | Armstütze

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du die gesamte Erde auf deinen Schultern trägst.

**VARIATION**

**einarmig**  
**Vorwärtsbewegung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**ADVANCED:**• **HANDSTAND HOLD**

Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich solange es geht in dieser Position.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Handstand | Körperspannung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**ADVANCED:****• HANDSTAND KICK UP**

Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich in dieser Stellung. Jetzt ziehst du abwechselnd ein Bein an, in diesem Fall nach unten.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Handstand | abwechselndes Beinanziehen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:**• **HANDSTAND ROLL UP**

Begib dich in eine leicht gebeugte Haltung und rolle dich kontrolliert am Boden zurück bis deine Beine etwa deine Kopfhöhe erreicht haben. Verwandle jetzt den gewonnenen Schwung in eine Vorwärtsrolle und in einen anschließenden Handstand. Verweile für ein paar Sekunden in dieser Position und wiederhole dieses Bewegungsmuster.

**KEYWORDS**

halbe Rückwärtsrolle | Vorwärtsschwung | Handstand

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein paar Gewichte an deinem Körper befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• PIKE PUSH UP**

Begib dich in eine hüftbreite Position und lege deine Hände schulterbreit vor dir auf den Boden, sodass du mithilfe deines Körpers ein scharfes umgedrehtes „V“ bildest. Dein Kopf berührt dabei den Boden. Achte auf deine Körperhaltung und stoße dich nun nach oben bis deine Hände ausgestreckt sind und wieder zurück in Ausgangsposition (vgl. Schulterpresse). Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

„V“ Position | Armbeugung &amp; -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit  
**Beinanziehen**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:**• **WALL WALK**

Für diese Übung benötigst du eine freie Wand als Hilfsmittel. Knie dich mit dem Rücken zur Wand und klettere nun diese mit deinen Füßen rückwärts nach oben. Achte auf einen stabilen Halt deiner Hände. Nachdem du den Zenit erreicht hast, kannst du Wand wieder nach unten klettern. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Wandgang

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

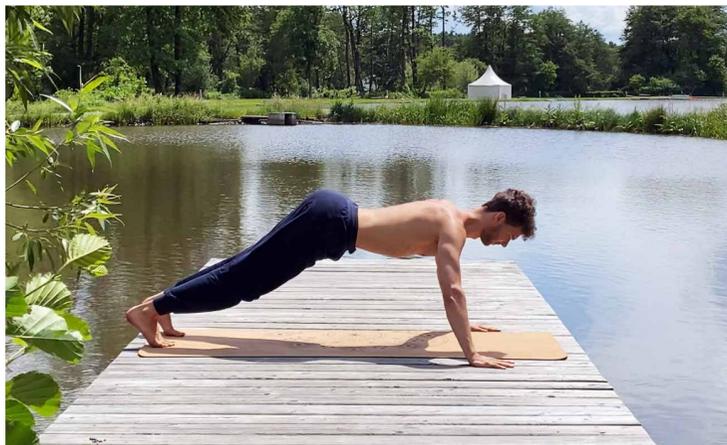
**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein paar Gewichte an deinem Körper befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Positionsänderung bei „HIT“

**ADVANCED:****• WIDE PUSH UP**

Lege deine Hände weit voneinander entfernt auf den Boden ab und positioniere dich so, dass deine Arme durchgestreckt sind, dein Brustkorb senkrecht auf Handhöhe steht und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Ausatmen nicht vergessen. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

„V“ Position | breiter Griff | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken liegt.

**VARIATION**

Beinheben  
Beinanziehen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **ELEVATED PIKE PUSH UP**

Stelle dich auf eine Bank/Stuhl/Bettkante etc. und lege deine Hände schulterbreit auf dein Boden, sodass du mithilfe deines Körpers ein scharfes umgedrehtes „V“ bildest. Dein Kopf berührt dabei den Boden. Achte auf deine Körperhaltung und stoße dich nun nach oben bis deine Hände ausgestreckt sind und wieder zurück in Ausgangsposition (vgl. Schulterpresse). Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | scharfe „V“ Position | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein paar Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.

**VARIATION**

**Handstellung**  
eng | mittel | breit

**Beinanziehen**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **HANDSTAND SHOULDER TAP**

Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich solange es geht in dieser Position. Währenddessen beugst du deine Arme so weit es dir möglich ist, sodass dein Kopf beinahe den Boden berührt. Drücke dich wieder nach oben und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Handstand | Körperspannung | Armbeugung & -streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• HANDSTAND SWITCHING HAND**

Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich solange es geht in dieser Position. Währenddessen hebst oder drückst du abwechselnd eine Hand für einen kurzen Moment nach oben.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Handstand | Körperspannung | abwechselnde Standhand

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Armstoß bei „HIT“

**EXPERT:**• **SHOULDER PULL UP SWING**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und schwinge dich nach oben, aber achte darauf, dass deine Arme ausgestreckt bleiben. In der Ausgangsposition heil angekommen, nimmst du den gewonnenen Schwung mit, um dich wieder nach oben zu drücken. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | Schulterschwung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du nach dem Schwung über ein weites Hindernis springst.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## SHOULDER

### EXPERT:

#### • SPIDER HOLD



Lege dich mit dem Rücken am Boden. Positioniere deine Hände auf Schulterhöhe, sodass deine Ellenbogen nach oben zeigen und ziehe deine Beine an. Forme jetzt mit deinem Körper eine Spinne bzw. Brücke, indem du dich kontrolliert nach oben drückst. Halte dich in dieser Stellung.

#### KEYWORDS

Rückenlage | Spinnenhaltung | Körperspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Bauch liegt.



#### VARIATION

Vorwärts- & Rückwärtsgang

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**EXPERT:**• **SPIDER PRESS**

Lege dich mit dem Rücken am Boden. Positioniere deine Hände auf Schulterhöhe, sodass deine Ellenbogen nach oben zeigen und ziehe deine Beine an. Forme jetzt mit deinem Körper eine Spinne bzw. Brücke, indem du dich kontrolliert nach oben drückst. Gehe wieder zu Boden und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Rückenlage | Spinnenhaltung | beugen &amp; drücken

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Bauch liegt.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• TIGER LEAPS**

Bringe deinen Körper in eine nach vorne gebeugte Angriffsstellung. Achte auf eine gesunde Körperhaltung und spanne deine Muskeln an. Springe nun leicht nach vorne, sodass du dich mit deinen Handflächen am Boden abstützen kannst und schwinde deine abgewinkelten Beine sanft nach oben. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Gebeugte Angriffshaltung | sanfte Sprünge | Armstütze

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie der Untergrund aus Treibsand besteht.

**VARIATION**

Armbeugung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • BICYCLES



Positioniere deinen Körper in einer Fahrradfahrer Haltung. Lege dich dabei auf deinen Rücken und bewege deine Muskeln jetzt genauso als ob du Fahrrad fahren würdest. Variiere dabei die Geschwindigkeit und Richtung.

#### KEYWORDS

„Sit-Up“ Position | Körperspannung | Fahrradfahren



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit einem Fahrrad einen steilen Berg hinauffährst.



#### VARIATION

Geschwindigkeit

vorwärts

rückwärts

Kurve

zusätzliche „Sit-Up“ Haltung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

## MODERATE:

### • HANGING ROLL UP



Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und rolle dich zielgerichtet von unten nach oben auf. Entspanne dich kurz und rolle dich wieder nach unten in die Ausgangsposition. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Hilfsmittel | aufrollen



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.



#### VARIATION

seitliches Aufrollen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • IN & OUTS



Begib dich in eine Schulterstütz Position und springe synchron mit deinen beiden Füßen auf Brustkorbhöhe und wieder zurück in Ausgangsposition. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Schulterstütz Position | Sprung nach innen & außen



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen lasten.



#### VARIATION

Sprünge seitlich neben deine Hände

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • LAYING LEG LIFT



Lege dich in Rückenlage auf den Boden und hebe deine Beine synchron nach oben an bis dein ganzer Körper ein „L“ bildet. Dein Körper ist dabei auf Spannung. Senke nun deine Füße wieder und wiederhole diesen Vorgang. Achte darauf, dass dein Rumpf im Gegensatz zu deinen Beinen immer Bodenkontakt hält.

#### KEYWORDS

Rückenlage | Körperspannung | beidseitiges & ausgestrecktes Beinaneheben



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

horizontale Beinbewegung

Scherenbewegung  
der Beine

horizontal | vertikal

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • L-SIT HOLD



Begib dich in eine schräge „L“ Position, indem dein Gesäß alleinigen Bodenkontakt hält. Deine Hände stützen deinen Rumpf ebenfalls am Boden auf Gesäßhöhe. Halte dich in dieser Position auf Spannung.

#### KEYWORDS

schräge „L“ Position | Körperspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.



#### VARIATION

sehr spitzer Winkel  
Scherenbewegung  
der Beine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

## MODERATE:

### • MOUNTAIN CLIMBERS



Begib dich in die Schulterstütz Position und versuche eine angenehme Körperhaltung einzunehmen. Ziehe nun abwechselnd deine Beine möglichst weit an. Führe diese Übung mit maximaler Frequenz aus. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Schulterstütz Position | abwechselnder Beinanzug



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen steilen Berg hinaufkletterst.



#### VARIATION

**Beine anziehen**  
eng | mittel | weit |  
überkreuz  
**schräge Position**

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

ABS

## MODERATE:

### • PLANK



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz Position | Körperspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

**Beine anziehen**  
eng | mittel | weit |  
überkreuz

**abwechselndes Beinheben**

**abwechselndes  
Beinanziehen**

**negative/positive Steigung**

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**MODERATE:**• **PLANK LEG LIFT**

Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Während du in dieser Position verharrst, beugst du abwechselnd jeweils ein Bein nach oben.

**KEYWORDS**

Unterarmstütz Position | Körperspannung | abwechselndes Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.

**VARIATION**

**einarmig**

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit

**negative/positive Steigung**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • REVERSE CRUNCH



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und hebe deine Beine leicht an. Lasse deine Arme seitlich am Körper ruhen. Ziehe nun deine Knie in Richtung Oberkörper und hebe anschließend dein Gesäß inklusive der Hüften nach oben, ähnlich der Einleitungsbewegung eines Schulterstands. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Liegeposition | Beinanzug | Hüfthebung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.



#### VARIATION

seitlicher Beinanzug  
ausgestreckte Beine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • RUSSIAN TWIST



Positioniere deinen Körper so, dass einzig und allein dein Gesäß den Boden berührt. Deine Beine sind dabei halbwegs angezogen. Bilde mit deinen beiden Händen eine gemeinsame Faust und drehe deinen Rumpf abwechselnd auf die rechte und linke Seite. Bei maximaler Rotation berühren deine Hände die äußerste Stelle am Boden.

#### KEYWORDS

Gesäß Position | Körperspannung | abwechselnde Rumpfrotation



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen Widerstand jeweils nach rechts und links drückst.



#### VARIATION

ausgestreckte Beine  
ausgestreckte Arme

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## MODERATE:

### • SIT UP CHEST ARMS



Lege dich auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Verschränke deine Arme vor deiner Brust und richte dich mithilfe deiner Bauchmuskulatur so weit es geht auf. Achte darauf, dass deine Halswirbelsäule und Kopf zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

„Sit-Up“ Position | Körperspannung | Verschränkte Arme



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dich ein Widerstand zurückhält.



#### VARIATION

abwechselnde diagonale Ellenbogen-Knie Berührung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## MODERATE:

### • SIT UP FRONT ARMS



Lege dich auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Halte deine Arme ausgestreckt vor deinem Körper und richte dich mithilfe deiner Bauchmuskulatur so weit es geht auf bis deine Finger optimalerweise deine Zehen berühren. Achte darauf, dass deine Halswirbelsäule und dein Kopf zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

„Sit-Up“ Position | Körperspannung | nach vorne ausgestreckte Arme



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

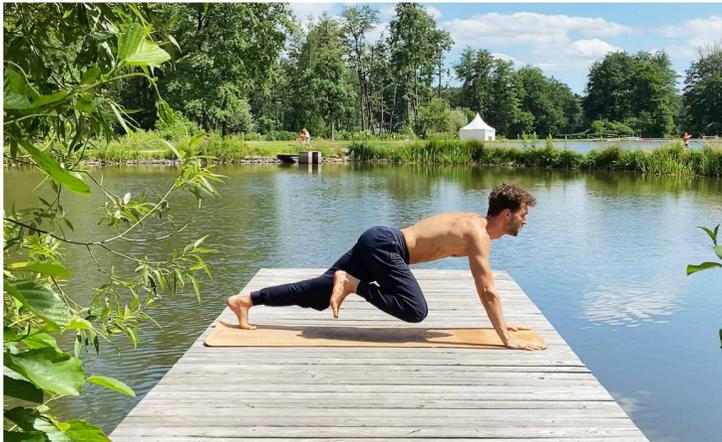
Stelle dir bildhaft vor, wie dich ein Widerstand zurückhält.



#### VARIATION

abwechselnder einseitiger „Sit Up“

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**MODERATE:**• **WALKING MOUNTAIN CLIMBERS**

Begib dich in die Schulterstütz Position und versuche eine angenehme Körperhaltung einzunehmen. Ziehe nun abwechselnd deine Beine 6 mal möglichst weit an und bewege dich anschließend wie ein „Affe“ etwa einen Meter nach rechts. Übe dasselbe Bewegungsmuster auf dieser Stelle aus und kehre wieder in die Ursprungsposition zurück. Führe diese Übung mit maximaler Frequenz aus. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Schulterstütz Position | abwechselnder Beinanzug | rechts/links Wanderung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen steilen Berg hinaufkletterst.

**VARIATION**

**Beine anziehen**  
eng | mittel | weit |  
überkreuz  
**schräge Position**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:**• **ABS ROLL UP JUMPS**

Begib dich in eine leicht gebeugte Haltung und rolle dich kontrolliert am Boden zurück bis deine Beine etwa deine Kopfhöhe erreicht haben. Verwandle jetzt den gewonnenen Schwung in eine Vorwärtsrolle und in einen anschließenden Streck sprung. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

halbe Rückwärtsrolle | Vorwärtsschwung | Streck sprung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinem Rumpf befestigt sind.

**VARIATION**

inklusive Umkehrsprung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• BOAT HOLD LEG FLUTTERS**

Positioniere deinen Körper so, dass er ein überdehntes „L“ bildet und allein dein Gesäß den Boden berührt. Strecke nun deine Arme nach vorne und bewege deine durchgestreckten Beine asynchron leicht nach oben und unten. Halte dabei die Bewegungsfrequenz auf einem konstant hohen Niveau.

**KEYWORDS**

überdehnte „L“ Position | Körperspannung | beugen & wippen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen und Armen befestigt sind.

**VARIATION**

abwechselnde Armbeziehung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Sekunde bei „HIT“

**ADVANCED:****• BREAKDANCE**

Positioniere deinen Körper in der Schulterstütz Haltung. Berühre nun mit deiner rechten Hand deinen linken Fuß, indem du deinen Körper nach rechts rotierst. Dein rechter Fuß fungiert hierbei als Standbein. Führe nun dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Schulterstütz Haltung | Hand-Fuß Berührung mithilfe Körperrotation

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie Sandsäcke an deinen Händen und Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

## ADVANCED:

### • CRUCIFIX



Lege dich auf den Boden, sodass dein Körper ein Kreuz bildet. Spanne nun deine Muskeln an und bewege jetzt deine Hände und Füße aufeinander zu, sodass sie Kontakt haben, halte diesen für einen kurzen Moment und kehre wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Rückenlage | Kreuzposition | Körperspannung



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen und Beinen befestigt sind.



#### VARIATION

diagonale Bein-Hand Berührung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• HANGING KNEE LIFT**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und ziehe deine Knie soweit es dir möglich ist an und lasse sie wieder fallen. Halte deinen Körper währenddessen auf Spannung und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | beidseitiges Knieheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht an deinen Füßen befestigt ist.

**VARIATION**

seitliches Beinheben

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:**• **HANGING MOUNTAIN CLIMBERS**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und führe die typische „Mountain Climbers“ Bewegung aus. Achte dabei auf eine gesunde Körperspannung.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | abwechselndes Knieheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit dem Fahrrad einen Berg mit 100% Steigung hochfährst.

**VARIATION**

**Geschwindigkeit**

vorwärts

rückwärts

seitlich

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• L-SIT KICKS**

Begib dich in eine schräge „L“ Position, indem dein Gesäß alleinigen Bodenkontakt hält. Deine Hände stützen ebenfalls deinen Rumpf auf Gesäßhöhe. Beuge jetzt deine Beine in Richtung Bauch und wieder in die entgegengesetzte Richtung. Wiederhole diesen Vorgang und halte deinen Körper auf Spannung.

**KEYWORDS**

„L“ Position | Körperspannung | Beinbeugung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

spitzer Winkel  
abwechselndes  
Beinziehen

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• PLANK LEG PULL**

Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Ziehe nun abwechselnd deine Beine seitlich in Richtung Ellenbogen an. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Unterarmstütz Position | Körperspannung | abwechselndes Beinanziehen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.

**VARIATION**

**Beinstellung**  
eng | mittel | breit

**einarmig**

**negative/positive Steigung**

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:**• **PLANK SIDE TO SIDE**

Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Bewege nun abwechselnd deine Arme nach links und rechts, sodass du einen Halbkreis formst. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Unterarmstütz Position | Körperspannung | Halbkreisformung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.

**VARIATION**

negative/positive Steigung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung pro Positionsänderung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • PLANK SWITCHING ARMS



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Halte dich jetzt abwechselnd für ein paar Sekunden nur mit einem Arm, sodass dein Körper in einer „Tripod“ Stellung (Arm, Fuß, Fuß) steht. Wiederhole diesen Vorgang.

#### KEYWORDS

Unterarmstütz Position | Körperspannung | abwechselnder Standarm



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie ein Gewicht auf deinem Rücken lastet.



#### VARIATION

einarmig  
negative/positive Steigung

#### ZUSATZINFORMATION:

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**ADVANCED:****• SIT UP**

Lege dich auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Stütze jetzt deinen Kopf mit deinen Händen und richte dich mithilfe deiner Bauchmuskulatur so weit es geht auf. Achte darauf, dass deine Halswirbelsäule und Kopf zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

„Sit-Up“ Position | Körperspannung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie dich ein Widerstand zurückhält.

**VARIATION**

**Beinstellung**  
hängend | ausgestreckt | gespreizt

**Armstellung**  
ausgestreckt | seitlich | abgewinkelt

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**ADVANCED:****• SIT UP STRAIGHT ARMS**

Lege dich auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Halte deine Arme nach hinten ausgestreckt und richte dich mithilfe deiner Bauchmuskulatur so weit es geht auf. Achte darauf, dass deine Halswirbelsäule und dein Kopf zu keiner Zeit den Boden berühren. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

„Sit-Up“ Position | Körperspannung | nach hinten ausgestreckte Arme

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie dich ein Widerstand zurückhält.

**VARIATION**

abwechselnde diagonale Berührung von Hand & Knie bzw. Fuß

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

## ADVANCED:

### • V-UP



Lege dich gerade auf den Boden in Rückenlage. Arme und Beine sind während dieser Übung vollständig entgegengesetzt ausgestreckt. Spanne deinen Körper an und lasse deine Zehen und Finger sich in der Luft für einen kurzen Moment berühren und bewege dich wieder in die Ausgangsposition. Für den Rest der Übung haben deine Beine und dein Kopf keinen Bodenkontakt.

#### KEYWORDS

Rückenlage | Körperspannung | beugen & strecken



#### ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



#### VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Händen und Füßen befestigt sind.



#### VARIATION

abwechselnde diagonale Berührung der Extremitäten

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **ABS SWING**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und achte darauf, dass in der Ausgangsstellung ausschließlich dein Gesäß Bodenkontakt hat. Strecke jetzt deine Extremitäten von deinem Körper weg, sodass sie mit deinem Rumpf eine Linie bilden und führe eine Schaukel bzw. Wipp Bewegung nach vorne und zurück aus. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Körperspannung | ausgestreckte Extremitäten | Schaukel Bewegung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

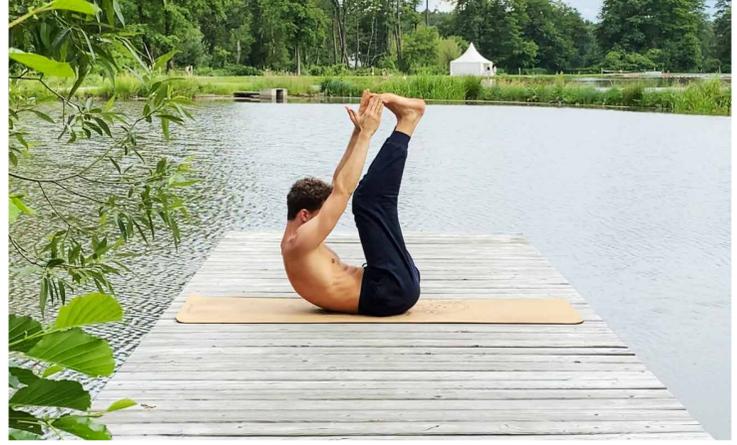
**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Armen und Beinen befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• CRUCIFIX HORIZONTAL**

Lege dich auf den Boden, sodass dein Körper ein Kreuz bildet. Spanne nun deine Muskeln an und stelle sicher, dass ausschließlich dein Gesäß den Boden berührt. Hebe jetzt deine leicht abgewinkelten Beine nach oben bis deine Füße etwa auf Gesäßhöhe stehen und lasse gleichzeitig deine Hände deine Zehen berühren. Verharre für einen kurzen Moment in dieser Lage und kehre wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Rückenlage | Kreuzposition | Kreuzfaltung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Händen und Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:**• **HANGING SIDE LEG LIFT**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und hebe deine beiden Knie abwechselnd neben deine rechte und linke Körperseite.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | abwechselndes seitliches Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:**• **HANGING STRAIGHT LEG LIFT**

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment hängen und hebe deine ausgestreckten Beine so weit es dir möglich ist nach oben. Halte diese für einen kurzen Moment am Zenit und bewege sie langsam wieder in die Ausgangsposition. Achte dabei auf eine moderate Körperspannung und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Hilfsmittel | Körperspannung | synchrones Beinheben

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

seitliches Beinheben

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• JACK KNIFE**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und strecke alle Extremitäten mit einem etwa 45° Winkel aus, sodass jede Extremität eine Seite eines Kreuzes bildet. Lasse deine Hände und Zehenspitzen sich nun auf dem höchstmöglichen Punkt berühren. Verharre für einen kurzen Augenblick in dieser Stellung, kehre wieder in die Ausgangslage zurück und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Kreuzstellung | Extremitäten Berührung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie Sandsäcke an deinen Händen und Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

diagonale Hand-Fuss Berührung

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• REVERSE BREAKDANCE**

Positioniere deinen Körper in der umgekehrten Schulterstütz Haltung. Dein Kopf schaut folglich in den Himmel und deine Beine sind leicht gebeugt. Berühre nun mit deiner rechten Hand deinen linken Fuß und achte darauf dass dein Bein möglichst ausgestreckt bleibt. Die ruhende diagonale Körperseite fungiert als Stütze. Führe nun dasselbe Bewegungsmuster auf der linken Seite aus und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Umgekehrte Schulterstütz Haltung | abwechselnde diagonale Hand-Fuß Berührung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir vor, wie Sandsäcke an deinen Händen und Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

Keine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

**EXPERT:****• ROLL IN**

Begib dich liegend in eine leicht gebeugte Haltung und rolle dich kontrolliert am Boden zurück, bis du die Schulterstand Position erreichst. Senke deine möglichst ausgestreckten Beine solange, bis sie beinahe Bodenkontakt haben, aber nur beinahe. Hebe nun deine Beine inklusive Oberkörper erneut nach oben bis zum Schulterstand und wiederhole diesen Vorgang.

**KEYWORDS**

Schulterstand Position | Beinsenkung &amp; -hebung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

Scherenbewegung  
einbeinig

**ZUSATZINFORMATION:** Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“

**EXPERT:****• SIDE PLANK LEG LIFT**

Lege dich seitlich am Boden. Hebe dich jetzt nach oben und komme in eine einarmige Schulterstütz Position. Ziehe jetzt dein höher gelegenes Bein in Richtung Kopf an und führe ein paar Wiederholungen durch, ehe du dich elegant auf die spiegelverkehrte Position schwingst, sodass deine andere Körperhälfte auch unter Belastung steht. Achte dabei auf eine gesunde Körperhaltung und halte deinen gesamten Körper auf Spannung.

**KEYWORDS**

seitliche Körperlage | Körperspannung | Beinheben & -anziehen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Gewichte an deinen Füßen befestigt sind.

**VARIATION**

 Keine

**ZUSATZINFORMATION:**

Diese Übung zählt als 1 Wiederholung bei „HIT“ mit der Beachtung eines harmonischen Gleichgewichts von rechts und links

