



ANTELOPE
by beurer



LOVE THE BURN

by Antelope

INHALTSVERZEICHNIS

LOVE THE BURN powered by Antelope	3
Shape me - Level: Easy	4
Shape me - Level: Advanced.....	11
Shape me - Level: Expert.....	16
Fat burner - Level: Easy / Advanced / Expert.....	23
Rücken-Fit - Level: Easy	29
Leg-Power-Workout - Level: Advanced / Expert.....	37
Full Body Regeneration - Level: Easy	42
Legende.....	51

Das exklusive Trainingsformat:

LOVE THE BURN POWERED BY ANTELOPE

LOVE THE BURN ist in Zusammenarbeit mit einer Reihe ausgebildeter Trainer und Sportmediziner konzipiert worden, um dir ein einzigartiges und erfolversprechendes Trainingserlebnis mit Antelope zu schaffen.



SHAPE ME

LEVEL: Easy

Dieses Workout bringt deine Muskeln so richtig zum Brennen! Was nach Knack-Po klingt, ist eine anspruchsvolle Auswahl an Übungen, die dich vom Bauch an abwärts in Form bringen! Durch die Aktivierung der größten Muskelgruppen im Körper ist dieses Workout ein Muss für jeden, der nicht lange auf sichtbare Ergebnisse warten möchte. #lovetheburn

Programm:	Ausdauer
Dauer des Workouts:	20 min

WARM-UP

Übung 1

Jumping Jacks



Gesamtdauer: 2 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
1x

DAUER:
1 min



Fokus: Ganzer Körper

Stelle deine Füße schulterbreit auf. Aus dem schulterbreiten Stand führst du nun über einen Sprung deine Füße zusammen, gleichzeitig werden die Arme über dem Kopf zusammen geführt, sodass sich deine Hände berühren.

Die Arme sind dabei leicht angewinkelt. Komme mit einem weiteren Sprung in die Ausgangsposition zurück. Dein Körper bleibt bei dieser Übung aufrecht und dein Blick ist nach vorne gerichtet.

Übung 2

Kniehub



Sätze:
1x

DAUER:
45 sek



Fokus: Beine

Komme in einen festen, aufrechten Stand. Hebe deine Knie im rechten Winkel abwechselnd in Richtung Brust, so als würdest du im Stehen gehen.

Nimm dabei die Arme mit, um diese Übung noch dynamischer zu machen.

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 15 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Deadlift



DAUER:
45 sek

Fokus: Unterer Rücken, Oberschenkel Rückseite

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Beine sind leicht angewinkelt. Beuge nun deinen Oberkörper nach vorne und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.

Die Arme gehen mit und ziehen Richtung Boden. Halte diese Position 3 Sekunden und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2

Squat halten



DAUER:
45 sek

Fokus: Beine

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine 90 Grad Hocke. Achte dabei drauf, dass deine Knie eine Linie mit deinen

Fußspitzen bilden. Halte diese Position 45 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 3

Standing Crunch



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

DAUER:
45 sek



Sätze:
3x

Fokus: Bauchmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf, achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Führe deine Hände zu deinem Kopf, beuge nun deinen Oberkörper nach vorne.

Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Beine leicht gebeugt. Spanne dabei deine Bauchmuskeln an. Halte diese Position 3 Sekunden und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Russian Twist



Sätze:
3x

DAUER:
45 sek



Fokus: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur

Komme im Sitzen auf die Matte und beuge deine Beine im rechten Winkel an. Die Fersen bleiben dabei auf der Matte. Neige dein Oberkörper etwas nach hinten und nimm deine Arme nach vorne. Drehe nun deinen Oberkörper inklusive Arme zur

rechten Seite und achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt. Komm wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diese Übung, jeweils abwechselnd rechts und links.

HAUPTPROGRAMM

Übung 5

Lunges

15 Sekunden Pause je Satz und Übung



Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel

Stelle deine Füße hüftbreit auf, achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nehme deine Schultern zurück. Achte darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind. Mache nun einen Ausfallschritt nach hinten, sodass sich dein Unterschenkel parallel zum Boden befindet.

Halte diese Position 3 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück. Nach 5 Wiederholungen erfolgt ein Seitenwechsel.

COOL DOWN

Übung 1

Hip Swing



Fokus: Hüfte

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Kippe nun dein Becken im Wechsel nach vorne und nach hinten. Achte dabei darauf,



Gesamtdauer: 3 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung



DAUER:
45 sek

Sätze:
1x

dass dein Oberkörper stabil bleibt und nicht mitschwingt. Die Hüfte bewegt sich somit isoliert vom deinem Oberkörper. Deine Hände kannst du unterstützend in die Hüfte stemmen.

Übung 2

Hip Flexor Stretch rechts



Fokus: Ganzer Körper

Komme in einen Ausfallschritt und senke das hintere Knie auf den Boden. Das andere Bein bleibt in einem 90 Grad Winkel stabil. Greife nun mit deiner Hand das nach hinten gestreckte Bein und führe den anderen Arm über deinen Kopf gestreckt, gerade in die Luft.



DAUER:
30 sek

Sätze:
1x

Versuche in dieser Position zu verweilen und halte deine Balance. Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, dann löse die Verbindung von dem nach hinten gestreckten Fuß und deiner Hand.

COOL DOWN

Übung 3

Hip Flexor Stretch links



15 Sekunden Pause je Satz und Übung



Fokus: Ganzer Körper

Komme in einen Ausfallschritt und senke das hintere Knie auf den Boden. Das andere Bein bleibt in einem 90 Grad Winkel stabil. Greife nun mit deiner Hand das nach hinten gestreckte Bein und führe den anderen Arm über Deinen Kopf gestreckt, gerade in die Luft.

Versuche in dieser Position zu verweilen und halte deine Balance. Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, dann löse die Verbindung von dem nach hinten gestreckten Fuß und deiner Hand.

Übung 4

Relax

Wechsle in den Massagemodus.



Fokus: Ganzer Körper

Lege dich mit deinem Rücken auf die Matte. Positioniere deine Arme so, wie es für dich am be-

quemsten ist. Viel Spaß beim Genießen!

SHAPE ME

LEVEL: Advanced

Dieses Workout bringt deine Muskeln so richtig zum Brennen! Was nach Knack-Po klingt, ist eine anspruchsvolle Auswahl an Übungen, die dich vom Bauch an abwärts in Form bringen! Durch die Aktivierung der größten Mus-

kelgruppen im Körper ist dieses Workout ein Muss für jeden, der nicht lange auf sichtbare Ergebnisse warten möchte.
#lovetheburn

Programm: | Ausdauer

Dauer des Workouts: | 20 min

WARM-UP

Übung 1

Jumping Jacks



Gesamtdauer: 2 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

DAUER:
1 min

Sätze:
1x



Fokus: Ganzer Körper

Stelle deine Füße schulterbreit auf. Aus dem schulterbreiten Stand führst du nun über einen Sprung deine Füße zusammen. Gleichzeitig werden die Arme über dem Kopf zusammen geführt, sodass sich deine Hände berühren.

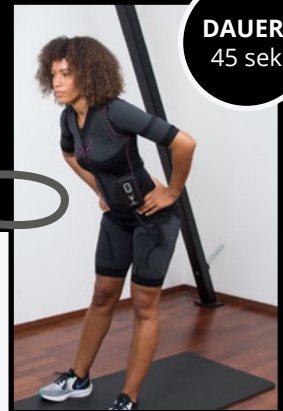
Die Arme sind dabei leicht angewinkelt. Komme mit einem weiteren Sprung in die Ausgangsposition zurück. Dein Körper bleibt bei dieser Übung aufrecht und dein Blick ist nach vorne gerichtet.

Übung 2

Hip Circle



Sätze:
1x



DAUER:
45 sek

Fokus: Hüfte

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück.

Beginne nun deine Hüfte kreisförmig zu bewegen. Wechsle dabei auch mal die Kreisrichtung.

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 18 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Leg Raises



Sätze:
3x

DAUER:
45 sek

Fokus: untere Bauchmuskeln

Komme in Rückenlage auf den Boden und schiebe deine Hände flach unter dein Gesäß. Hebe nun deine Beine gestreckt in die Luft, sodass sie mit deinem Oberkörper einen 90 Grad-Winkel bilden. Senke die Beine unter Anspannung nun langsam

in Bodenrichtung ab. Kurz bevor diese den Boden berühren hebst du deine Beine wieder in den 90 Grad Winkel an.

Übung 2

Hip Thrust



Sätze:
3x

DAUER:
45 sek

Fokus: Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Komme in Rückenlage auf den Boden und stelle deine Beine angewinkelt auf. Deine Füße stehen im Abstand zu deinem Gesäß und deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Deine Arme liegen neben deinem Körper. Hebe nun dein Gesäß unter An-

spannung vom Boden ab, sodass dein Körper ein Dreieck bildet. Halte diese Position und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Donkey Kicks rechts



DAUER:
30 sek

Fokus: Gesäßmuskulatur

Komme auf den Boden im Vierfüßlerstand. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die Luft und halte diese Position kurz und spanne dein Gesäß dabei

an. Senke anschließend dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Donkey Kicks links



DAUER:
30 sek

Fokus: Gesäßmuskulatur

Komme auf den Boden im Vierfüßlerstand. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die Luft und halte diese Position kurz und spanne dein Gesäß dabei

an. Senke anschließend dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 5

Cross Mountain Climbers



DAUER:
45 sek

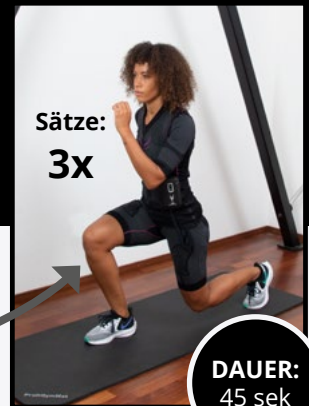
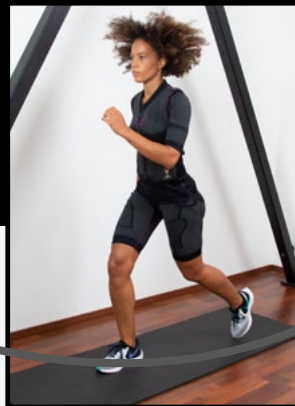
Fokus: Beinbizeps, Gesäßmuskel, Quadrizeps, Bauchmuskel

Komme auf dem Boden in einen Handstütz. Deine Hände befinden sich auf der Höhe deiner Schultern und deine Fußballen stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Rücken ist in einer geraden Position. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb ge-

zogen. Dabei ziehst du das linke Knie in Richtung rechte Schulter und andersherum. Das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt. Entscheidend bei der Ausführung ist, dass du deinen Körper durchgehend unter Spannung hältst.

Übung 6

Jump Lunges



DAUER:
45 sek

Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Gesäß

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Achte darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind. Mache nun mit einer Sprungbewegung einen Ausfallschritt nach vorne, sodass dein Oberschenkel parallel zum Boden

steht. Deine Fußspitzen zeigen nach vorne. Komme nun mit einem weiteren Sprung in die Ausgangsposition zurück und wechsel die Beinseite.

SHAPE ME

LEVEL: Expert

Dieses Workout bringt deine Muskeln so richtig zum Brennen! Was nach Knack-Po klingt, ist eine anspruchsvolle Auswahl an Übungen, die dich vom Bauch an abwärts in Form bringen! Durch die Aktivierung der größten Mus-

kelgruppen im Körper ist dieses Workout ein Muss für jeden, der nicht lange auf sichtbare Ergebnisse warten möchte.
#lovetheburn

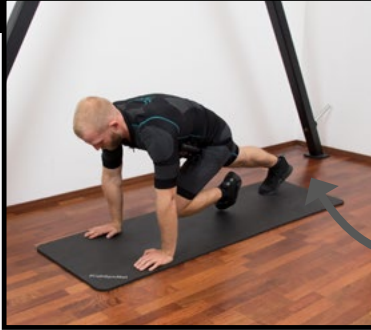
Programm: | Ausdauer

Dauer des Workouts: | 21 min

WARM-UP

Übung 1

Mountain Climbers



Gesamtdauer: 5 min

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
2x

DAUER:
45 sek



Fokus: Beinbizeps, Gesäßmuskel, Quadrizeps, Bauchmuskel

Komme auf den Boden in einen Handstütz. Deine Hände befinden sich auf Höhe deiner Schultern und dein Fußballen stehen Hüftbreit auf dem Boden. Der Rücken ist in einer geraden Position. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen.

Das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt. Entscheidend bei der Ausführung des Bergsteigers ist, dass du deine Körperspannung durchgehend beibehältst.

Übung 2

Skater Slides



DAUER:
30 sek

Sätze:
2x

Fokus: Gesäßmuskel

Springe mit einem Seitsprung in eine angedeutete Hocke, ziehe dein anderes Bein nach und kreuze dieses hinter dem Standbein. Springe nun mit dem

hinteren Bein zur anderen Seite. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

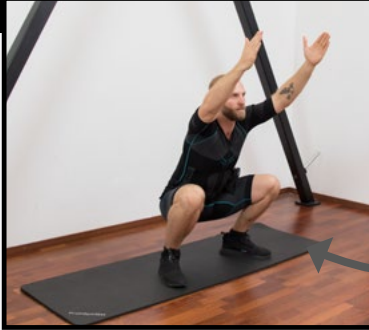
WARM-UP

Übung 3

Jump Squats

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

DAUER:
45 sek



Fokus: Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskel

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine tiefe Hocke. Achte dabei drauf, dass die Knie eine Linie mit deinen Fußspitzen bildet. Drücke dich kraftvoll vom Boden ab und springe wieder in die Ausgangsposition zurück. Deine Arme schwingen mit.

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 16 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Deep Squats



Sätze:
3x

DAUER:
45 sek

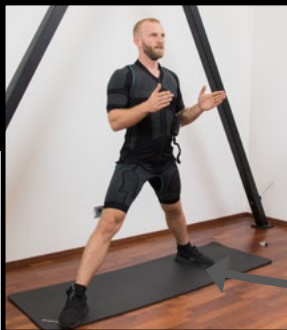
Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur, unterer Rücken

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine tiefe Hocke. Achte drauf, dass deine Knie eine Linie mit deinen Fußspitzen bilden.

Drücke dich unter Anspannung deiner Bein- und Gesäßmuskulatur in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2

Side Rotation Lunge



Sätze:
3x



**5 Pro Seite -
Im Wechsel**

DAUER:
45 sek

Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Rumpfstabilität, Hüfte

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Komme nun mit einem Bein in einen seitlichen Ausfallschritt. Dein Oberkörper ist aufrecht und deine Arme liegen angewinkelt an deinem Körper. Rotiere in dieser Position mit

deinem Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung und wieder zurück. Komme zurück in die Ausgangsposition. Führe die gleichen Bewegungsabläufe zur anderen Seite aus.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Donkey Kicks rechts



DAUER:
30 sek

Fokus: Gesäßmuskel

Komme auf den Boden im Vierfüßlerstand. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die Luft, halte diese Position kurz und spanne dein Gesäß dabei

an. Senke dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Donkey Kicks links



DAUER:
30 sek

Fokus: Gesäßmuskel

Komme auf den Boden im Vierfüßlerstand. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die Luft, halte diese Position kurz und spanne dein Gesäß dabei

an. Senke dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 5

Donkey Kicks Circle rechts



Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Hüfte

Komme auf dem Boden in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind auf der Höhe deiner Schultern. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die

Luft. Strecke das Bein und forme mit deinem Fuß einen Kreis in der Luft. Spanne dabei deine Gesäßmuskeln an. Senke dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 6

Donkey Kicks Circle links



Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Hüfte

Komme auf dem Boden in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind auf der Höhe deiner Schultern. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten. Strecke nun ein Bein im 90 Grad Winkel nach hinten, mit einem leichten Kick nach oben in die

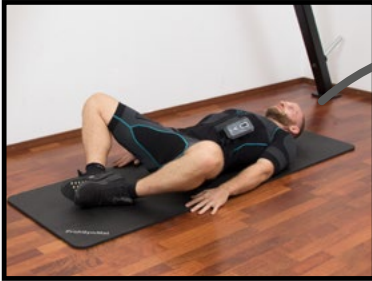
Luft. Strecke das Bein und forme mit deinem Fuß einen Kreis in der Luft. Spanne dabei deine Gesäßmuskeln an. Senke dein Bein und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 7

Hip Thrust Buddha Style



Sätze:
3x



DAUER:
45 sek

Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Hüfte

Komme in Rückenlage auf den Boden und stelle deine Beine angewinkelt auf. Schiebe deine Füße weg von deinem Gesäß nach vorne und führe deine Fußsohlen zusammen, sodass dein äußerer Fußspann am Boden aufliegt. Deine Arme liegen neben deinem Körper.

Hebe nun dein Gesäß unter Anspannung vom Boden ab. Halte diese Position und komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 8

Jackknife



Sätze:
3x



DAUER:
45 sek

Fokus: Bauchmuskulatur

Komme in Rückenlage auf den Boden und strecke die Arme über dem Kopf gerade aus. Hebe nun gleichzeitig den Oberkörper und die Beine vom Boden ab und führe sie zusammen.

Senke den Oberkörper und die Beine unter Anspannung nun langsam in Bodenrichtung ab. Kurz bevor diese den Boden berühren hebst du deine Beine wieder in den 90 Grad Winkel an.

FAT BURNER

LEVEL: Easy / Advanced / Expert

Bei unserem Kurs ist der Name Programm! Ein effektiver Mix aus Cardio- und Muskeltraining. Durch den Fokus auf Kraftausdauer-Übungen für den gesamten Körper. Damit wird eine gleichmäßige Fitness von Kopf bis Fuß erreicht.

#lovetheburn

Programm: | Ausdauer

Dauer des Workouts: | 20 min

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 20 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Jumping Jacks



DAUER:
45 sek

Sätze:
2x

Fokus: Ganzer Körper

Stelle deine Füße schulterbreit auf. Aus dem schulterbreiten Stand führst du nun über einen Sprung deine Füße zusammen. Gleichzeitig werden die Arme über dem Kopf zusammen geführt, sodass sich deine Hände berühren.

Die Arme sind dabei leicht angewinkelt. Komme mit einem weiteren Sprung in die Ausgangsposition zurück. Dein Körper bleibt bei dieser Übung aufrecht und dein Blick ist nach vorne gerichtet.

Übung 2

Deep Squats



DAUER:
45 sek

Sätze:
2x

Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur, unterer Rücken

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf das du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine tiefe Hocke. Achte drauf,

dass deine Knie eine Linie mit deinen Fußspitzen bildet. Drücke dich unter Anspannung deiner Bein- und Gesäßmuskulatur in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Lunges rechts



Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Arme zurück. Achte darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind. Mache nun einen Ausfallschritt nach vorne, sodass dein Oberschenkel parallel zum Bo-

den steht. Deine Fußspitze zeigt nach vorne. Halte diese Position 3 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Lunges links



Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Arme zurück. Achte darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind. Mache nun einen Ausfallschritt nach vorne, sodass dein Oberschenkel parallel zum Bo-

den steht. Deine Fußspitze zeigt nach vorne. Halte diese Position 3 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 5

Mountain Climbers



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
2x

DAUER:
45 sek



Fokus: Beinbizeps, Gesäßmuskel, Quadrizeps, Bauchmuskel

Komme auf den Boden in einen Handstütz. Deine Hände befinden sich auf Höhe deiner Schultern und deine Ballen stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Rücken ist in einer geraden Position. Nun werden die Knie in einer sprunghaften

Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt. Entscheidend bei der Ausführung des Bergsteigers ist, dass du deine Körperspannung durchgehend beibehälst.

Übung 6

Plank Shoulder Tab



Sätze:
2x



DAUER:
45 sek



Fokus: Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Komme auf den Boden in einen Liegestütz. Deine Hände sind unter deinen Schultern positioniert und deine Arme sind ausgestreckt. Dein gesamter Körper steht unter Spannung. Löse nun einen Arm

vom Boden, tippe mit der Hand auf die gegenüberliegende Schulter und komme wieder in Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung mit dem anderen Arm.

HAUPTPROGRAMM

Übung 7

Russian Twist



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
2x

DAUER:
45 sek



Fokus: Bauchmuskulatur

Komme im Sitzen auf die Matte und winkle deine Beine im rechten Winkel an. Die Fersen bleiben dabei auf der Matte. Neige deinen Oberkörper etwas nach hinten und nimm deine Arme nach vorne. Drehe nun deinen Oberkörper inklusive Arme zur

rechten Seite und achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt. Komm wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diese Übung, jeweils rechts und links.

Übung 8

Hip Thrust Buddha Style



Sätze:
2x

DAUER:
45 sek



Fokus: Gesäßmuskel, Beinmuskulatur, Hüfte

Komme in Rückenlage auf den Boden und stelle deine Beine angewinkelt auf. Schiebe deine Füße weg von deinem Gesäß nach vorne und führe deine Fußsohlen zusammen, sodass dein äußerer Fußspann am Boden aufliegt. Deine Arme liegen neben deinem Körper.

Hebe nun dein Gesäß unter Anspannung vom Boden ab. Halte diese Position und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 9

Kniehubb



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

DAUER:
45 sek

Sätze:
2x



Fokus: Beinmuskulatur

Komme in einen festen, aufrechten Stand. Hebe deine Knie im rechten Winkel abwechselnd in Richtung Brust so, als würdest du im Stehen gehen.

Nimm dabei die Arme mit, um diese Übung noch dynamischer zu machen.

Übung 10

Jump Squat



DAUER:
45 sek

Sätze:
2x



Fokus: Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine tiefe Hocke. Achte dabei drauf,

dass deine Knie eine Linie mit deinen Fußspitzen bildet. Drücke dich kraftvoll vom Boden ab und springe wieder in die Ausgangsposition zurück. Deine Arme schwingen mit.

RÜCKEN-FIT

LEVEL: Easy

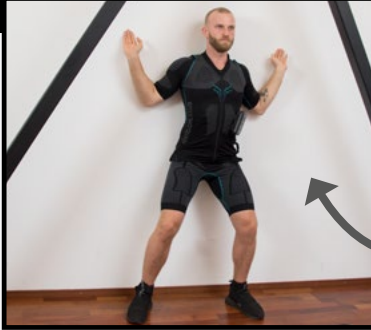
Dieser Workout-Plan fokussiert sich auf den Rücken. Dank der Kombination aus kräftigenden Übungen und EMS wird die Tiefenmuskulatur stimuliert und der Rücken gestärkt.
#lovetheburn

Programm:	Kraft
Dauer des Workouts:	20 min

WARM-UP

Übung 1

Overhead Wall Sit



Gesamtdauer: 2 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
1x

DAUER:
45 sek



Fokus: Beinmuskulatur, Rückenmuskulatur

Stelle dich hüftbreit mit deinem Rücken zu einer Wand auf. Komme an der Wand in eine 90 Grad Hocke.

Dein Oberkörper liegt dabei an der Wand. Nimm die Arme, leicht angewinkelt, über deinen Kopf und halte diese Position für einen kurzen Moment. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2

Rowing - eng



Sätze:
1x

DAUER:
45 sek

Fokus: Armmuskulatur, Schultermuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte auf einen festen Stand, beuge deine Knie leicht und nimm deine Schultern zurück. Strecke deine Hände vor deiner Brust aus und bilde eine Faust. Die Arme sind im 90 Grad Winkel ausgerichtet und bilden eine Parallele zum Boden. Ziehe nun deine Arme unter Anspan-

nung zurück, winkel die Ellenbogen an und schiebe diese soweit nach hinten, bis deine Hände auf Brusthöhe sind. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten. Halte diese Position 4 Sekunden und komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 12 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Butterfly Backwards



Fokus: Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast, beuge deine Knie leicht und nimm die Schultern zurück. Nimm deine Arme zu den Seiten, in einem 90 Grad Winkel in die Luft. Führe nun deine Arme unter Anspannung nach

hinten, bis sich deine Schulterblätter in der Mitte treffen. Halte hier einen kurzen Moment und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2

Overhead Arm Swing



Fokus: Oberkörpermuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast, beuge deine Knie leicht und nimm die Schultern zurück. Lehne deinen Oberkörper leicht nach vorne und nimm gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf. Dein Rücken ist gerade und bildet mit deinen Armen eine Linie.

Beginne deine Arme hoch und runter schwingen zu lassen, in kleinen kraftvollen Bewegungen. Deine Armmuskulatur und der gesamter Rumpf ist dabei angespannt. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Single Leg Deadlift



Fokus: Unterer Rücken, Oberschenkel Rückseite

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast, beuge deine Knie leicht und nimm die Schultern zurück. Beuge nun den Oberkörper nach vorne und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und die Beine leicht gebeugt. Dein eines Bein hebt vom Boden ab und steigt soweit, bis dein Bein eine Verlängerung

deines Rückens ist. Dein Standbein steht fest verankert am Boden. Die Arme gehen mit und ziehen Richtung Boden. Halte diese Position 3 Sekunden und komme in die Ausgangsposition zurück. Wechsle die Seite nach 4 Wiederholungen.

Übung 4

Rowing vorgebeugt



Fokus: Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur

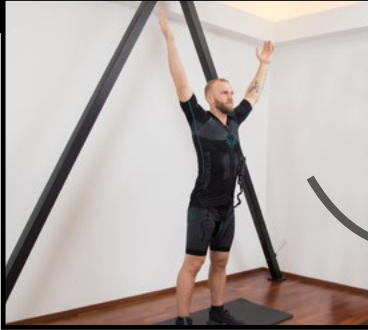
Stehe im hüftbreiten Stand. Beuge die Knie leicht und nimm die Schultern zurück. Strecke deine Hände vor der Brust aus. Deine Arme sind im 90 Grad Winkel ausgereicht, hebe die Ellenbogen vom Körper weg. Lehne nun deinen Oberkörper nach vorne. Halte deinen Rücken gerade. Ziehe die Arme unter

Anspannung zurück, winkle deine Ellenbogen an und schiebe diese nach hinten, bis deine Hände auf Brusthöhe sind. Die Ellenbogen zeigen nach hinten. Halte diese Position 4 Sekunden und komme in die Ausgangsposition zurück.

COOL DOWN

Übung 1

Sun Salutation



Fokus: Oberkörpermuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast, beuge deine Knie leicht und nimm die Schultern zurück. Nimm deine gestreckten Arme über die Seiten über deinem



Gesamtdauer: 6 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

DAUER:
45 sek

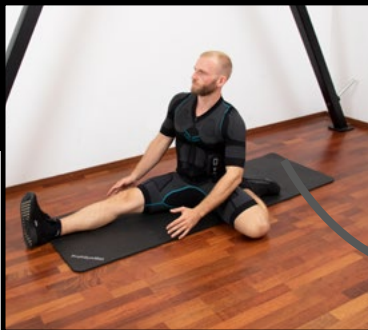


Sätze:
1x

Kopf zusammen und führe sie vor deiner Brust zusammen.

Übung 2

Hurdle Seat links



Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme im aufrechten Sitz auf den Boden. Deine Beine sind nach vorne gestreckt und dein Rücken ist gerade. Nimm nun ein Bein angewinkelt nach hinten. Deine Fußspitze zeigt dabei weg von de-

Sätze:
1x

DAUER:
30 sek

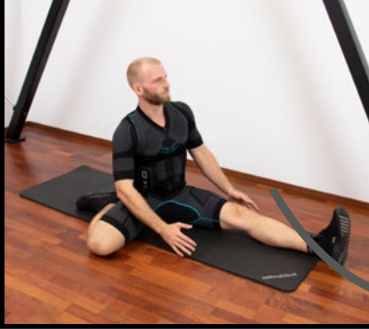


nen Körper. Beuge dich nun mit dem Körper über das ausgestreckte Bein und versuche dabei mit deinen Händen die Füße zu fassen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

COOL DOWN

Übung 3

Hurdle Seat rechts



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
1x

DAUER:
30 sek



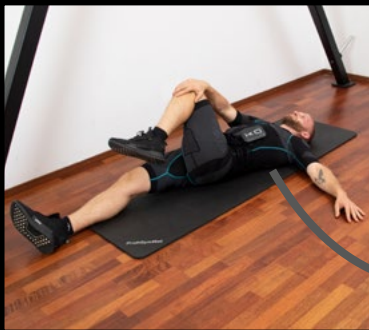
Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme im aufrechten Sitz auf den Boden. Deine Beine sind nach vorne gestreckt und dein Rücken ist gerade. Nimm nun ein Bein angewinkelt nach hinten. Deine Fußspitze zeigt dabei weg von

deinem Körper. Beuge dich nun mit dem Körper über dein ausgestrecktes Bein und versuche dabei mit deinen Händen deine Füße zu fassen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Recovery Position rechts



Sätze:
1x

DAUER:
30 sek



Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Oberkörpermuskulatur

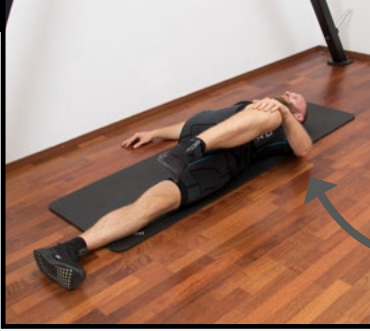
Komme in Rückenlage auf den Boden. Deine Arme sind an den Seiten ausgestreckt. Ziehe nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lasse es über deinen Körper in Richtung Boden sinken. Deine Hüfte dreht dabei mit. Versuche den Oberkörper

am Boden zu halten. Dein Kopf ist zur Seite geneigt und dein Blick zeigt in die entgegengesetzte Richtung in die das Knie zeigt. Halte diese Position und spüre die Dehnung.

COOL DOWN

Übung 5

Recovery Position links



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:

1x

DAUER:
30 sek



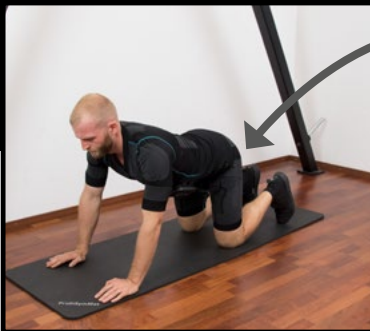
Fokus: Oberschenkelmuskulatur, Oberkörpermuskulatur

Komme in Rückenlage auf den Boden. Deine Arme sind den Seiten ausgestreckt. Ziehe nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lasse es über deinen Körper in Richtung Boden sinken. Deine Hüfte dreht dabei mit. Versuche den Oberkörper am Boden

zu halten. Dein Kopf ist zur Seite geneigt und dein Blick zeigt in die entgegengesetzte Richtung in die dein Knie zeigt. Halte diese Position und spüre die Dehnung.

Übung 6

Cat & Cow



Sätze:

1x

DAUER:
45 sek



Fokus: Rückenmuskulatur

Komme im Vierfüßlerstand auf den Boden. Mit dem Einatmen kommst du mit deinem Rücken in einen Rundrücken und mit dem Ausatmen

in ein Hohlkreuz. Komm wieder in die Ausgangsposition zurück.

COOL DOWN

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 7

Childpose



Fokus: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Komme auf den Knien auf den Boden. Setze dich mit deinem Gesäß auf deine Unterschenkel. Öffne die Knie und komme mit deinem Oberkörper in deine Vorbeuge. Lege dich mit deinem Oberkörper zwischen deine Beine und strecke die

Arme soweit wie möglich nach vorne. Deine Hände berühren dabei den Boden. Spüre die Dehnung und komme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

LEG-POWER- WORKOUT

LEVEL: Advanced / Expert

Never Skip Leg Day! Mit dem Antelope Leg-Power-Workout wird die größte Muskelgruppe des Körpers trainiert und sorgt dabei

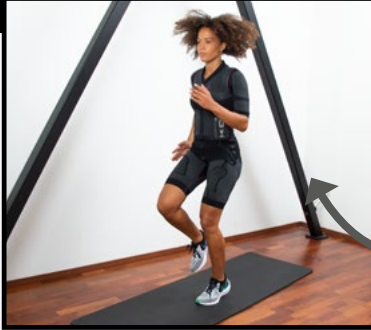
für einen schnellen und effektiven Muskelaufbau.
#lovetheburn

Programm:	Kraft
Dauer des Workouts:	20 min

WARM-UP

Übung 1

Kniehub



Fokus: Beine

Komme in einen festen, aufrechten Stand. Hebe deine Knie im rechten Winkel abwechselnd in Richtung Brust, so als würdest du im Stehen gehen.



Gesamtdauer: 2 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung



Nimm dabei die Arme mit, um diese Übung noch dynamischer zu machen.

Übung 2

Jumping Jacks



Fokus: Ganzer Körper

Stelle deine Füße schulterbreit auf. Aus dem Stand führst du nun über einen Sprung deine Füße zusammen. Gleichzeitig werden die Arme über dem Kopf zusammen geführt, sodass sich deine Hände berühren. Die Arme sind dabei leicht an-



gewinkelt. Komme mit einem weiteren Sprung in die Ausgangsposition zurück. Dein Körper bleibt bei dieser Übung aufrecht und dein Blick ist nach vorne gerichtet.

HAUPTPROGRAMM



Gesamtdauer: 18 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Jump Squat



Sätze:
3x

Wiederholungen pro Satz - 8

Fokus: Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine tiefe Hocke. Achte dabei drauf, dass die Knie eine Linie mit den Fußspitzen bildet. Drücke dich kraftvoll vom Boden ab und springe

wieder in die Ausgangsposition zurück. Deine Arme schwingen mit.

Übung 2

Reverse Lunge rechts



Sätze:
3x

Wiederholungen pro Satz - 8

Fokus: Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Die Knie sind leicht gebeugt. Mache nun einen Ausfallschritt nach hinten, sodass der Unterschenkel parallel zum Boden steht. Deine

Fußspitze liegt am Boden auf. Halte diese Position 3 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Reverse Lunge links



Fokus: Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Die Knie sind leicht gebeugt. Mache nun einen Ausfallschritt nach hinten, sodass dein Unterschenkel parallel zum Boden steht. Deine

Fußspitze liegt am Boden auf. Halte diese Position 3 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4

Squat halten



Fokus: Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie zeigen leicht nach außen. Komme nun in eine 90 Grad Hocke.

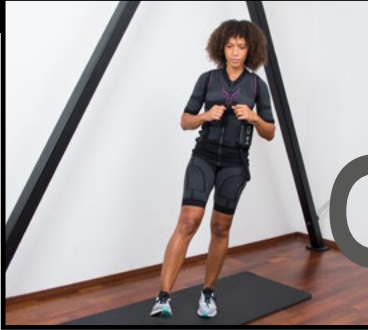
Achte dabei darauf, dass die Knie eine Linie mit deinen Fußspitzen bildet. Halte diese Position 45 Sekunden und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 5

Infinity Leg rechts



Fokus: Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie sind leicht gebeugt. Hebe nun ein Bein gestreckt vom Boden ab und beginne

mit deinem Fuß eine 8 in der Luft zu zeichnen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 6

Infinity Leg links



Fokus: Oberschenkel, Gesäß

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Deine Knie sind leicht gebeugt. Hebe nun ein Bein gestreckt vom Boden ab und beginne

mit deinem Fuß eine 8 in der Luft zu zeichnen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

FULL BODY REGENERATION

LEVEL: Easy

Der Full-Body Workout-Plan sorgt nach den Einheiten dafür, dass sich deine Muskeln schnell wieder erholen. Die zusätzliche elektrische Stimulation kann die Durchblutung der Muskeln anregen. So kann dein Körper Abbauprodukte, die bei

der Regeneration deiner Muskeln entstehen, zügig abtransportieren und helfen, deinen Muskelkater zu reduzieren. Dank der einfachen Stretchübungen werden alle wichtigen Muskeln gedehnt und die Beweglichkeit gefördert. #lovetheburn

Programm:

Regeneration

Dauer des Workouts:

12 min

HAUPTPROGRAMM



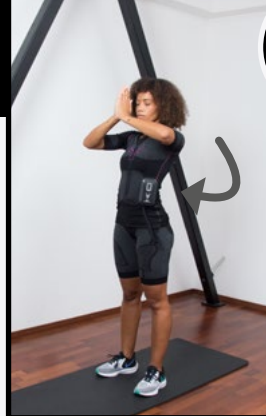
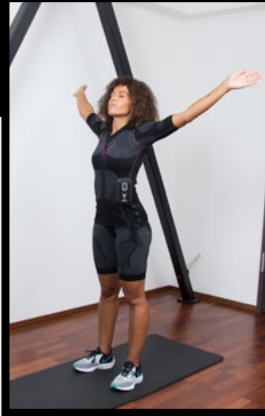
Gesamtdauer: 12 min
15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 1

Sun Salutation



Sätze:
2x



DAUER:
45 sek

Fokus: Oberkörpermuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast. Beuge die Knie leicht und nimm deine Schultern zurück.

Führe deine gestreckten Arme erst über die Seiten, dann über deinem Kopf und anschließend vor deiner Brust zusammen.

Übung 2

Chest Opener



Sätze:
2x



DAUER:
45 sek

Fokus: Brustmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast. Beuge die Knie leicht und nimm deine Schultern zurück. Nimm die Arme zu den Seiten in einem 90 Grad Winkel in die Luft. Führe nun deine Arme nach hinten, bis sich die

Schulterblätter in der Mitte treffen und du eine Dehnung der Brust spürst. Halte hier einen kurzen Moment und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 3

Elbow Knee Touch reverse

DAUER:
45 sek



Fokus: Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, Hüfte

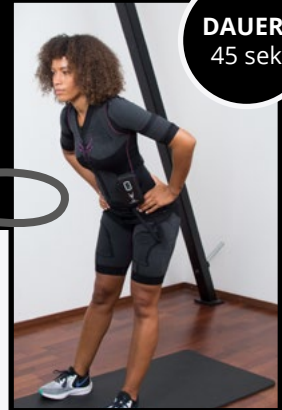
Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Bringe nun Knie und Ellenbogen der anderen Körperseite zusammen, öffne diese Position und strecke dein Bein & Arm gerade nach

hinten, bis du eine Dehnung spürst. Seitenwechsel.

Übung 4

Hip Circle

DAUER:
45 sek



Fokus: Hüfte

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Beginne nun die Hüfte kreis-

förmig zu bewegen. Wechsel dabei auch mal die Kreisrichtung.

HAUPTPROGRAMM

Übung 5

Standing Office Seat rechts



Fokus: Beinmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Bringe nun dein eines Bein angewinkelt über das anderes Bein, sodass der Fuß auf deiner Oberschenkelmitte liegt. Dein Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt. Auch dein

15 Sekunden Pause je Satz und Übung



Standbein ist leicht gebeugt und die Hände sind vor deiner Brust gefaltet. Versuche die Balance zu halten und komme in dieser Position leicht in die Hocke. Halte hier einen kurzen Moment und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 6

Standing Office Seat links



Fokus: Beinmuskulatur

Stelle deine Füße hüftbreit auf. Achte darauf, dass du einen festen Stand hast und nimm deine Schultern zurück. Bringe nun dein eines Bein angewinkelt über das anderes Bein, sodass der Fuß auf deiner Oberschenkelmitte liegt. Dein Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt. Auch dein

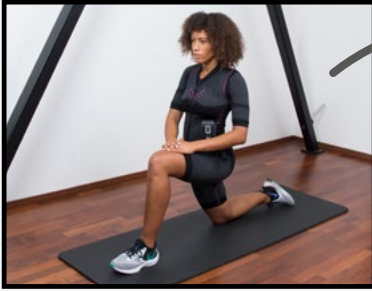


Standbein ist leicht gebeugt und die Hände sind vor deiner Brust gefaltet. Versuche die Balance zu halten und komme in dieser Position leicht in die Hocke. Halte hier einen kurzen Moment und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 7

Hip opener Knee - Edition rechts



Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme mit einem Ausfallschritt auf den Boden. Dein Standbein steht fest und dein nach hinten ausgestrecktes, leicht angewinkeltes Bein mit dem Knie liegt auf dem Boden auf. Stemme die Hände in die Hüfte und schiebe deine Hüfte

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

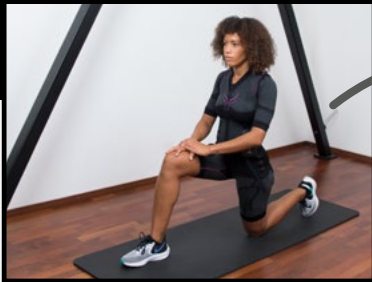
DAUER:
30 sek



so weit nach vorne bis du eine Dehnung in der Hüfte spürst. Achte drauf, dass du nicht ins Hohlkreuz kommst. Komme in die Ausgangsposition zurück.

Übung 8

Hip opener Knee - Edition links



Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme mit einem Ausfallschritt auf den Boden. Dein Standbein steht fest im Boden und dein nach hinten ausgestrecktes, leicht angewinkeltes Bein mit dem Knie liegt auf dem Boden auf. Stemme die Hände in die Hüfte und schiebe deine Hüfte



DAUER:
30 sek

so weit nach vorne bis du eine Dehnung in der Hüfte spürst. Achte drauf, dass du nicht ins Hohlkreuz kommst. Komme in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 9

Hip Flexor Stretch rechts



Fokus: Ganzer Körper

Komme in einen Ausfallschritt und senke das hintere Knie auf den Boden. Das andere Bein bleibt in einem 90 Grad Winkel stabil. Greife nun mit deiner Hand das nach hinten gestreckte Bein und führe den anderen Arm über den Kopf gestreckt, gerade in die Luft.

15 Sekunden Pause je Satz und Übung



Versuche in dieser Position zu verweilen und halte die Balance. Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, dann löse die Verbindung von dem nach hinten gestreckten Fuß und deiner Hand.

Übung 10

Hip Flexor Stretch links



Fokus: Ganzer Körper

Komme in einen Ausfallschritt und senke das hintere Knie auf den Boden. Das andere Bein bleibt in einem 90 Grad Winkel stabil. Greife nun mit deiner Hand das nach hinten gestreckte Bein und führe den anderen Arm über den Kopf gestreckt, gerade in die Luft.



Versuche in dieser Position zu verweilen und halte die Balance. Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, dann löse die Verbindung von dem nach hinten gestreckten Fuß und deiner Hand.

HAUPTPROGRAMM

Übung 11

Glute Stretch rechts



DAUER:
30 sek

Fokus: Ganzer Körper

Setze dich auf den Boden und strecke die Beine gerade von dir weg, achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und nimm die Schultern zurück. Bringe nun ein Bein angewinkelt über dein anderes Bein, sodass dein Fuß auf deiner Oberschenkelmitte liegt. Dein Knie zeigt nach außen. Ziehe dein

unteres Bein an den Körper ran und halte zur Unterstützung dein Knie mit beiden Händen. Halte hier einen Moment und senke dein Knie so ab, dass du eine Dehnung spürst. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 12

Glute Stretch links



DAUER:
30 sek

Fokus: Ganzer Körper

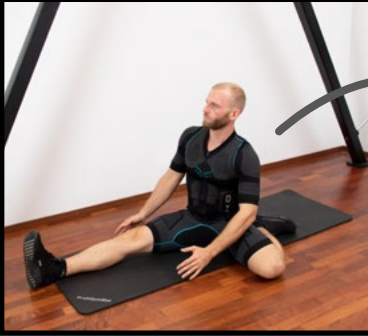
Setze dich auf den Boden und strecke die Beine gerade von dir weg, achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und nimm die Schultern zurück. Bringe nun ein Bein angewinkelt über dein anderes Bein, sodass dein Fuß auf deiner Oberschenkelmitte liegt. Dein Knie zeigt nach außen. Ziehe dein

unteres Bein an den Körper ran und halte zur Unterstützung dein Knie mit beiden Händen. Halte hier einen Moment und senke dein Knie so ab, dass du eine Dehnung spürst. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

Übung 13

Hurdle Seat rechts



15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Sätze:
2x

DAUER:
30 sek



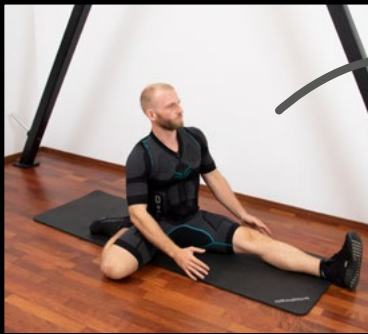
Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme im aufrechten Sitz auf den Boden. Deine Beine sind nach vorne gestreckt und der Rücken ist gerade. Nimm nun ein Bein angewinkelt nach hinten. Deine Fußspitze zeigt dabei weg vom Körper. Beuge dich nun mit deinem Körper über das

ausgestreckte Bein und versuche dabei mit den Händen den Fuß zu fassen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 14

Hurdle Seat links



Sätze:
2x

DAUER:
30 sek



Fokus: Hüfte, Oberschenkelmuskulatur

Komme im aufrechten Sitz auf den Boden. Deine Beine sind nach vorne gestreckt und der Rücken ist gerade. Nimm nun ein Bein angewinkelt nach hinten. Deine Fußspitze zeigt dabei weg vom Körper. Beuge dich nun mit deinem Körper über das

ausgestreckte Bein und versuche dabei mit den Händen den Fuß zu fassen. Komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

HAUPTPROGRAMM

15 Sekunden Pause je Satz und Übung

Übung 15

Recovery Position rechts



Sätze:
2x



DAUER:
30 sek

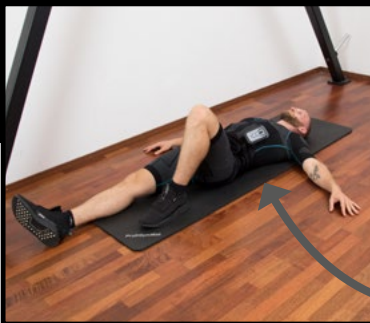
Fokus: Rumpfmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Komme in Rückenlage auf den Boden. Deine Arme sind zu den Seiten ausgestreckt. Ziehe nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lasse es über deinen Körper in Richtung Boden sinken. Deine Hüfte dreht dabei mit. Versuche den Oberkörper am Bo-

den zu halten. Dein Kopf ist zur Seite geneigt und dein Blick zeigt in die entgegengesetzte Richtung in die dein Knie zeigt. Halte diese Position und spüre die Dehnung.

Übung 16

Recovery Position links



Sätze:
2x



DAUER:
30 sek

Fokus: Rumpfmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Komme in Rückenlage auf den Boden. Deine Arme sind zu den Seiten ausgestreckt. Ziehe nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lasse es über deinen Körper in Richtung Boden sinken. Deine Hüfte dreht dabei mit. Versuche den Oberkörper am Bo-

den zu halten. Dein Kopf ist zur Seite geneigt und dein Blick zeigt in die entgegengesetzte Richtung in die dein Knie zeigt. Halte diese Position und spüre die Dehnung.

LEGENDE

Was?	Bedeutung
Programm Ausdauer	Zeigt das Antelope Programm, welches in der Antelope-App auszuwählen ist. Hier: Ausdauer. Das Programm läuft mit einer konstanten Impulsart auf einer Frequenz von 40 Hz.
Programm Kraft	Zeigt das Antelope Programm, welches in der Antelope-App auszuwählen ist. Hier: Kraft. Das Programm läuft mit einer intervallartigen Impulsart auf einer Frequenz von 85 Hz.
Programm Regeneration	Zeigt das Antelope Programm, welches in der Antelope-App auszuwählen ist. Hier: Regeneration. Das Programm läuft mit einer zunehmenden und abnehmenden Impulsart auf einer Frequenz von 60 Hz.
Niveau Easy	Einfaches Level, für EMS-Anfänger zum Einstieg geeignet; für jeden geeignet.
Niveau Advanced	Fortgeschrittenes Level, für EMS-Erfahrene; die Workouts werden komplexer.
Niveau Expert	Profi Level, für EMS-Experten, diese Workouts sind anstrengend.
Kurs Dauer	Zeigt die Gesamtdauer des Kurses an.
Übung	Der Name der Übung.
Fokus	Zeigt an welche Muskelgruppen/Körperregionen im Fokus bei der jeweiligen Übung stehen und somit am meisten beansprucht werden.
Wiederholungen pro Satz	Zeigt eine Empfehlung der Wiederholungen pro Satz mit der die Übungen ausgeführt werden.
Sätze	Zeigt die Anzahl der Wiederholungen der gesamten Übungsabfolge.
Dauer (sek/ min)	Zeigt den Zeitraum an, in der die entsprechende Übung in ständiger Wiederholung durchgeführt wird.
Beschreibung der Übung	Erklärt die Ausführung der Übung.