

Mountain Climbers

Muskelgruppe: Ausdauer Übung/ Gerader Bauchmuskel/ Po/ Oberschenkel (Vorne & Hinten)/ Trizeps

Ausgangsposition

- Hände schulterbreit am Boden platzieren
- Schultern über die Hände
- Ein Bein nach hinten gestreckt
- Das zweite Bein angewinkelt und den Fuß auf Höhe der Hand platzieren



Ausführung

- Mit den Füßen vom Boden abstoßen
- Den Schwung nutzen und in der Luft die Fußposition wechseln



Endposition

- Der Fuß, welcher in der Ausgangsposition nach hinten ausgestreckt war, ist jetzt neben der Handfläche
- Der Fuß, welcher ursprünglich neben der Handfläche positioniert war, ist jetzt nach hinten gestreckt



Achtung:

- Die Mountain Climbers sind eine Cardio Übung. Je höher die Frequenz der Sprünge umso höher die Intensität