



ATHLETIC HEARTBEAT

KARSTEN SCHELLENBERG

FUNKTIONELLES TRAINING ist derzeit in aller Munde. Finde ich gut, noch besser finde ich athletisches Training, mit kraftvollen Bewegungen. Doch warum die beiden Formen nicht zusammenpacken? Aber bitte nicht so staubtrocken. Eine emotionale Verpackung musste her. Ich bin dann recht schnell auf mein Lieblingsinstrument, das Schlagzeug, gekommen. Zu harten Beats gibt es athletische Übungen, wie beispielsweise Liegestütze oder Sprünge. Das ganze wird mit funktionellem Training und Bewegungsketten kombiniert. Durch den Live-Schlagzeuger, der auch schon mal 180 Beats pro Minute anschlägt, wird das ganze ein unglaublich mitreißendes Workout. Normalerweise findet dieses durchschlagende Training in rauen Locations wie alten Kühlhäusern oder einer Werkstatt statt. Für LOOX habe ich es ein wenig angepasst, sodass Sie nun auch zuhause Gas geben können. Sie brauchen nur einen Trainingspartner, der immer verfügbar ist, einen Stuhl. Also Rock'n'Roll rein, schön aufdrehen und dann schwitzen beim Zirkeltraining zu Hause. Ist neu, ist anders, beatet mehr.

KURZ + KNAPP

WIRKUNG Der Kraft-Cardiomix ist perfekt zu Fettverbrennung

WICHTIG volle Konzentration auf die Ausführung

EQUIPMENT Stuhl

DAUER 20 Minuten

INFO Athletic Heartbeat mit Karsten Schellenberg kann als Workshop, Incentive oder Event gebucht werden.

Anfragen an heartbeats@biggerfish.de

➤ **START** Zwei Minuten einlaufen auf der Stelle.

1 KNIEBEUGE

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl mit Lehne. Sofort in den weiten Reiterstand, tiefe Position, die Arme unter Spannung gerade vor dem Körper halten. Nicht bewegen und bis 80 zählen. Keine Pause. Aus dieser Position mit den Händen an der Stuhllehne festhalten und den Oberkörper leicht nach vorne beugen, jetzt 30 tiefe Kniebeugen machen, langsam und bei jedem Hochkommen die Beine im Wechsel nach hinten, oben rausstrecken. Ohne Pause wieder 30 Sekunden auf der Stelle sprinten.

2 KNIEKUSS

Jetzt schnell vor den Stuhl gehen, beide Hände rücklinks auf die Lehnen abstützen und mit engen Beinen den Po bis kurz vor dem Boden absenken. Den Körper aus dem Beugestütz kräftig hochstrecken, dann mit dem linken Knie die Lippen berühren und die Seiten wechseln 30-mal im Wechsel. Keine Pause und wieder 30 Sekunden auf der Stelle sprinten.

3

HELIKOPTER

Kurz durchatmen. Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und strecken Sie alle Viere von sich, jetzt einen kleinen Gegenstand (z.B. Apfel) zügig und mit gestreckten Armen vor dem Kopf und über dem Po kreisen lassen. 20-mal. Keine Pause. 30 Sekunden auf der Stelle sprinten und dabei gegen eine Wand drücken.

5

LIEGESTÜTZ-SPRUNG-CRUNCH-KOMBI

Jetzt kommt die atemberaubende Intervallkette. Dafür wird der Stuhl auf die Seite gelegt. Sofort zehn langsame Liegestütze auf den oberen Stuhlbeinen – schnell um den Stuhl und seitlich im Kontermove-Sprung 20-mal über die Stuhllehne springen – wieder rum und vor die Stuhlbeine auf den Rücken legen und 20-mal in Crunchposition mit gestreckten Beinen um die oberen Stuhlbeine kreisen.

➤ **ZIEL** Zwei Minuten auf der Stelle laufen. Diesen Zirkel zügig und fünf Minuten lang ohne Pause durchziehen. Nach vier Durchgängen ist Feierabend.

6