

Das Fatburner-Athletenprogramm

... für Fortgeschrittene. Trauen Sie sich! Vorausgesetzt, Sie haben sich mit Ihrem Fatburner-Trampolin schon so richtig angefreundet. Und stellen Sie vorher sicher, dass genügend Spielraum zur Decke vorhanden ist. Kombinieren Sie die verschiedenen Übungen zu den Programmen im Buch „Fatburner“.

Beindreher

Springen Sie in die Höhe und drehen Sie in der Luft die Beine abwechselnd nach innen oder außen. Das heißt: Erst sind die Zehen, dann die Fersen zueinander gedreht.



Fersensprünge

Führen Sie die Fersen in der Luft seitlich zum Po, abwechselnd nach links oder rechts. Die Knie bleiben zusammen, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie.



Schrittsprünge

Spreizen Sie die Beine in der Luft wie eine Schere, das rechte Bein nach vorn, das linke nach hinten und umgekehrt. Zusätzlich können Sie die Arme während des Sprungs nach oben führen.



Hocksprünge

Sie gehen während des Sprungs mit geschlossenen oder gegrätschten Knien in die Hocke.



Grätschsprünge

Spreizen Sie die Beine zur Seite, während Sie in der Luft sind. Sobald Sie die Beinbewegung sicher beherrschen, versuchen Sie mit den Händen in Richtung Füße zu greifen.

