



TABATA

Allgemeine Trainingshinweise

Es werden vier Übungen ausgeführt, die jeweils 20 Sekunden dauern. Dazwischen ist jeweils eine zehnssekündige Pause.

Workout 1

- ❖ Zunächst gehen Sie in den Vierfüßlerstand und strecken die Beine abwechselnd nach hinten.
- ❖ Für die zweite Übung gehen Sie in die Stützposition und halten diese für 20 Sekunden.
- ❖ Für die dritte Übung auf den Bauch legen. Dann heben Sie Kopf, Arme und Beine für zwanzig Sekunden an.
- ❖ Zuletzt gehen Sie in die Stützposition, aber auf den Unterarmen. Diese Stellung für zwanzig Sekunden halten.

Workout 2

- ❖ Für die erste Übung setzen Sie sich auf den Boden und heben dann die Beine, sodass Sie in einem 'V' sitzen. Zusätzlich heben Sie die Arme und strecken sie gerade aus.
- ❖ Dann gehen Sie in einen Seitstütz, heben das Becken und halten diese Position zwanzig Sekunden.
- ❖ Danach legen Sie sich auf den Rücken, schieben die Hände unter den Po und kreuzen die ausgestreckten Beine in der Luft jeweils wechselseitig im Scherenschnitt.
- ❖ Zuletzt führen Sie noch einmal den Seitenstütz aus - diesmal aber auf der anderen Seite.

Workout 3

- ❖ Zuerst gehen Sie in die Liegestützposition und führen einen Stütz aus. Dann springen Sie mit den Beinen auseinander und führen erneut einen Stütz aus. Das immer im Wechsel fortführen.
- ❖ Dann in der Liegestützposition bleiben und mit dem linken und rechten Bein im Wechsel vor und zurück springen.
- ❖ Danach in Bauchlage Arme und Beine heben und dies für 20 Sekunden halten.
- ❖ Zuletzt wieder in die Stützposition gehen und jeweils im Wechsel das linke Knie zum rechten Arm ziehen und umgekehrt.

Workout 4

- ❖ Zunächst beginnen Sie mit einem Ausfallschritt, bei dem Sie den Oberkörper abwechselnd in auf die rechte oder linke Seite drehen.
- ❖ Für die zweite Übung gehen Sie in einen seitlichen Stütz auf den Unterarm und senken und heben das Becken im Wechsel.
- ❖ Dann legen Sie sich auf den Bauch, heben Arme und Beine an und führen die Arme nach hinten in Richtung Po - dann wieder nach vorne.
- ❖ Zuletzt gehen Sie wieder in einen seitlichen Stütz auf den Unterarm der anderen Seite und senken und heben das Becken im Wechsel.

Workout 5

- ❖ Zunächst gehen Sie in den umgekehrten Vierfüßlerstand, das Becken bleibt oben und die Arme werden gebeugt und dann wieder gestreckt.
- ❖ Danach gehen Sie in den Liegestütz, strecken den Po aber nach oben und beugen dann die Arme hoch und tief. So liegt das Gewicht stärker auf den Schultern als beim gewöhnlichen Liegestütz.
- ❖ Dann knien Sie sich auf ein Theraband, umfassen die Enden mit den Händen und ziehen die Arme nach oben.
- ❖ Zuletzt gehen Sie in einen Liegestütz, führen dabei aber die Arme vorne zusammen und führen den Liegestütz dann aus. Es werden vier Übungen ausgeführt, die jeweils 20 Sekunden dauern. Dazwischen ist jeweils eine zehnssekündige Pause.