

At Home Tabata Workout

1. Squads

Gerader Oberkörper, wo der Ball zentral vor einem ist und Füße leicht nach außen gehen. Trainiert werden Waden-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.



2. Skippings

Es ist wichtig Arme mitzunehmen und angespannte Gesäß- und Bauchmuskulatur zu haben. Reflex- und Konzentrationsfähigkeiten, sowie Oberschenkelmuskulatur und Ausdauer werden trainiert.



5. Russian Twist

Beine bleiben in der Luft und Spannung in Bauch und Rückenmuskulatur. Ball aktiv auf Boden „Schlagen“. Trainiert werden so schräge, gerade und untere Bauchmuskeln.



4. Med-Ball Jump

Fest, sicher und hüftbreit stehen, dann Ball explosiv nach oben führen. Dies dient der Kontrolle des Gleichgewichts, dem Trizeps und der Oberschenkelmuskulatur.



6. Liegestütze auf Ball

Sehr gerade Körperlinie und Anspannung von Gesäß- und Bauchmuskulatur wichtig. Gefördert werden Bauchmuskulatur, Trizeps und Deltamuskel



3. Sit-Ups

Man soll kein Hohlkreuz bilden und Bewegungen aus der Hüfte machen. Anschließend Position eine Sekunde halten. Beim Aufrichten ausatmen und beim Abrollen einatmen. Trainiert werden Bauch- und tief liegende Coresmuskulatur, sowie Hüfte.



7. Unterarmstütz

Bewusst Gesäß anspannen und Beine durchdrücken. Fersen weg vom Körper und mit Körper vom Kopf bis zum Fuß eine gerade Linie bilden. Dies fördert Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur, aber auch Nacken, Brust und Arme



8. Climbers

Ein gerader Rücken und ein durchgestrecktes, hinteres Bein sind sehr wichtig. Körperspannung stets beibehalten.



At Home Tabata Workout

Was versteht man unter einem Tabata-Workout für zuhause?

Unter dem Begriff Tabata Training ist ein sehr intensives und inniges Intervalltraining gemeint, wo der Hauptfokus auf einer Verknüpfung von Cardio- und Krafttraining liegt. Die Tabata-Intervalle bestehen aus 8 Intervallen je 20 Sekunden. Die Übungen sollen dann mit hoher Intensität ausgeführt werden und bis zu 15-mal wiederholt werden. Nach 20 Sekunden Training folgt eine 10-sekündige Pause, was somit einen Intervallrhythmus von 20, 10, 20, 10 usw. ergibt. Da die Trainingsphasen länger als die Pausen sind, ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die Belastung immer ansteigt und schwerer fällt. Die Dauer eines solchen Intervalls liegt bei 4 Minuten. Nachdem dieser absolviert wurde hält man eine einminütige Pause und startet dann erneut.

Mein entworfenes Tabata Training:

Bei dem Großteil der Übungen, die in meinem Workout vertreten sind, wird meist die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur trainiert. Das heißt aber nicht, dass beispielsweise die Bein- und Gesäßmuskulatur nicht gefordert werden, denn auch für diese Bereiche gibt es im Workout-Entwurf Übungen. Als Hilfsmittel fungiert hier ein handelsüblicher Sportball, welcher in jeder Übung geraucht wird.

