



# Weg mit dem Corona-Speck!

## Ganzkörper-Tabata-Workout mit einem Stuhl von Ben Thomas

Ziel: Gewichtsverlust + Aufbesserung der allgemeinen Fitness



1. Sprünge mit Beinwechsel  
Zu beachten:
- Dient zur Erwärmung
  - Schnelle kleine Sprünge
  - Kreislaufaktivierung um den Puls zu steigern (Erwärmung)



2. Stuhl-Sit-ups  
Zu beachten:
- Die Schultern dürfen den Boden nie berühren
  - Beanspruchung der mittleren Bauchmuskeln
  - Schwieriger:
    - Abstand zum Stuhl erhöhen



3. Stuhl-Dips  
Zu beachten:
- Arme wie im 1. Bild voll durchstrecken
  - Beanspruchung des Trizeps
  - Schwieriger:
    - Tempo erhöhen



8. Stuhl-Liegestütz  
Zu beachten:
- Den Oberkörper möglichst gerade halten
  - Beanspruchung: Brust, Schultern und Arme
  - Schwieriger:
    - Hände aufeinanderlegen (sog. Diamond-Pushups)

### DAS TABATA TRAININGSSYSTEM

8 Runden = 4 Minuten



20 Sekunden  
Belastung

10 Sekunden  
Pause



4. Bulgarian Split Squats  
Zu beachten:
- Seitenwechsel nach Durchgang 4
  - Beanspruchung von Wade und Oberschenkel
  - Schwieriger:
    - Abstand zum Stuhl erhöhen



7. Körpergewicht-Seitheben  
Zu beachten:
- Körper möglichst orthogonal zum Boden
  - Beanspruchung der seitlichen Schulter und der Bauchmuskulatur
  - Schwieriger:
    - Länger oben halten



6. Stuhl-Tip-Steps  
Zu beachten:
- Auf den Zehenspitzen bleiben
  - Beanspruchung der Oberschenkel
  - Schwieriger:
    - Tempo erhöhen



5. Wadenwippe  
Zu beachten:
- Am Stuhl festhalten
  - Nach dem 4. Durchgang den Fuß wechseln
  - Beanspruchung der Waden
  - Schwieriger:
    - Tempo erhöhen