

1. Mountain Climbers

Für: den geraden Bauchmuskel, die rückseitige Oberschenkelmuskulatur, der Gesäßmuskel und den Quadrizeps

In Liegestützposition die Knie möglichst schnell Richtung Brust ziehen.

Vereinfachen lässt sich die Übung, indem die Beine zwischendurch abgesetzt werden, bevor man diese wieder nach hinten zieht.



2. Bizepspresse

Für: Bizeps und Gesäßmuskel
Handtuch mit den Beinen wegdrücken und mit den Armen wieder heranziehen.

Die Übung lässt sich im Schwierigkeitsgrad anpassen, je nach dem mit viel Druck man die Übung durchführt.



3. Kreuzstütz

Für: den großen Rundmuskel und die Schultergürtelmuskulatur
In Liegestützposition das Handtuch von der einen zu anderen Seite verschieben.



8. Rudern

Für: Schulter und oberen Trapezmuskel
In Liegestützposition jeweils mit einer Hand das Handtuch in die Luft ziehen und mit der anderen Hand das Handtuch fixieren.

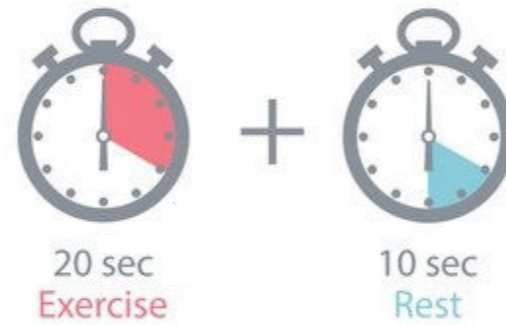
Vereinfachen lässt sich Übung, indem man das Handtuch auf dem Boden entlang zieht und nicht nach oben und indem man sein Knie auf dem Boden ablegt.



Tabata-Handtuch-Workout

The Tabata circuit system

One circuit = 30 sec



shutterstock.com · 1049476997

4. Superman

Für: obere Rückenmuskulatur, die Schulter und den Bizeps
Eine Liegestütze machen und anschließend auf den Bauch legen und die Arme und Beine ausstrecken.

Diese Übung lässt sich erschweren, indem man, wenn man auf dem Boden liegt, die Arme und Beine einige Zentimeter anhebt, bevor man die Position wieder verlässt.



7. Klappmesser

Für: Schulter und Quadrizeps

Die Beine zu ca. 90° anwinkeln und mit dem Oberkörper das Handtuch an die Schienbeine drücken.

Erschweren lässt sich die Übung, indem man die Arme und Beine von sich weg streckt und anschließend wieder (wie auf Bild 2 mit den blauen Pfeilen dargestellt) zusammenzieht.



6. Seitlicher Unterarmstütz

Für: die Schulter, die Waden und den Rückenstrecker
Seitlich auf ein Bein und einen Arm stützen und das andere Bein nach oben strecken.

Vereinfachen lässt sich die Übung, indem man das unten liegende Bein auf dem Boden ablegt (blauer Kreis).



5. Bizeps Curls

Für: Bizeps, den Trizeps, sowie die vordere und hintere Oberschenkelmuskel

Im Ausfallschritt mit einem Fuß auf dem Handtuch stehend die Arme heranziehen.

Bei dieser Übung hängt die Schwierigkeit davon ab, wie viel Spannung man auf das Handtuch bringt und ob das (auf dem Bild linke) Knie auf dem Boden abgesetzt wird.

