



# Tabata Ganzkörperworkout - mit Stuhl -



## 1. Push Up leicht und schwer



für Brust, Trizeps und Schulter

## 2. Jumping Jack Squat



für vorderen Oberschenkel, seitliche und gerade Bauchmuskeln

## 3. Dip



für Trizeps, vordere Brust und vorderer Teil des Trapez

## 8. Reverse Plank



für gerade und hintere Bauchmuskeln, unterer Rücken und Gesäßmuskulatur



## 4. Crunch left/right



für komplette Bauchmuskulatur (seitlich, gerade und untere)

## 7. Burpee mit Box Jump



für Brust, Trizeps, Delta, Oberschenkelvorder- und Rückseite, Waden und Gesäßmuskulatur

## 6. Mountain Climber leicht und schwer



für gerade Bauchmuskeln und Oberschenkelrückseite (Beinbizeps)

## 5. Side Lunge (Squat)



für Oberschenkel (Quadrizeps), Gesäßmuskulatur, Oberschenkelinnen- und Außenseite

### Bemerkungen/Informationen zu einzelnen Übungen:

**Push Up (leicht):** Hände auf Höhe der Schultern, Ellbogen nicht auf 90° bringen, sondern darunter (wie im Beispiel)

**Push Up (schwer):** Arme auf Höhe der Schultern, Ellbogen unter 90° (siehe Bilder)

**Jumping Jack Squat:** Schulterbreit hinstellen

**Dip:** Hände an die Kante bringen, herabsenken und wieder hoch (! nicht zu tief, da die Schulter sonst zu sehr arbeitet), Brust raus, Schulterblätter zusammengeben

**Mountain Climbers (leicht):** Beine abwechselnd zur Brust heben im **schnellen** Tempo

**Mountain Climbers (schwer):** Hände auf den Boden, Füße auf den Stuhl; das Bein immer einbeinig zur Brust bewegen und wechseln

**Burpees mit Box Jump:** Einen PushUp (Liegestütz) machen, dann im Liegestütz mit den Beinen zu den Händen springen (siehe Bild 3), danach auf den Stuhl springen --> leichter: PushUp auf den Knien, dann Box Jump

**Reverse Plank (schwer):** Brust raus

**Generell:** Jede Übung kann leichter oder schwerer gemacht werden -> Rucksack auf den Rücken oder auf den Bauch schnallen, mit Wasserflaschen oder Büchern befüllen (Achtung vor Dysbalancen, nicht zu viel Gewicht!)

