

Tabata-Workout

Übung 1: Box Squat



Ausführung: Mit dem Gesäß runtergehen, Knie leicht nach außen, Box berühren, nicht absetzen
Muskeln: Oberschenkelmuskel und Gesäß
Schwierigkeit: Gewichte (z. B. Flaschen) für die Hände

Übung 2: Crunches



Ausführung: Arme, Kopf und oberen Rücken mithilfe der Bauchmuskeln anheben und absenken
Muskeln: gerade Bauchmuskeln

Übung 3: Fersenheber



Ausführung: Fersen anheben, anspannen und kurz halten
Muskel: Wade

Übung 4: Liegestütz



Ausführung: Arme beugen, bis Nase fast am Boden, langsam hochdrücken, Körper bleibt gerade
Muskeln: Brustmuskel, Trizeps

Übung 5: Beinstrecker



Ausführung: abwechselnd beide Beine heben, Oberschenkel kurz anspannen und kurz halten
Muskel: Oberschenkelmuskel

Übung 6: Plank



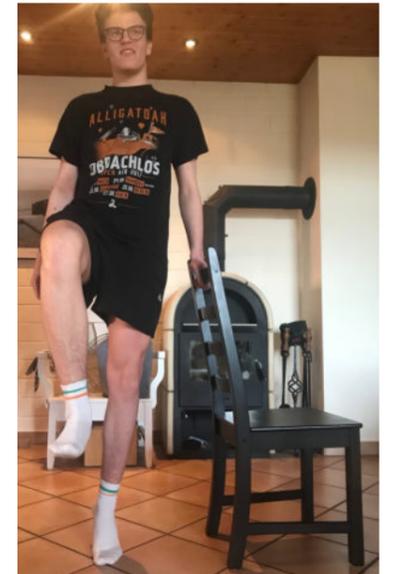
Ausführung: Ellenbogen 90 Grad, Körper eine Linie, halten
Muskeln: Bauchmuskeln, Rückenstrecker

Übung 7: Dips



Ausführung: Oberschenkel parallel zum Boden, Arme durchgedrückt. Mit dem Oberkörper runtergehen und aus den Armen hochdrücken
Muskeln: Trizeps

Übung 8: Fersenheben stehend



Ausführung: Knie 90 Grad, Hand leicht abstützen, mit dem anderen Fuß hochdrücken, halten
Muskel: Wade

Jede Übung 8x: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause (4 Min), 1 Min Pause zwischen den Übungen->40 Minuten gesamt