

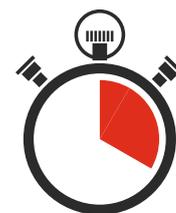


4 MINUTEN TABATA WORKOUT FÜR EINSTEIGER

Beginne Dein Workout mit einem Warm-Up, um Deine Muskulatur auf Temperatur zu bringen. Beende Dein Tabata Workout mit einem Cool-Down, um damit das Ende der Trainingseinheit einzuleiten und die Regeneration Deines Körpers zu fördern.

1. 20 Sekunden Mountainclimber

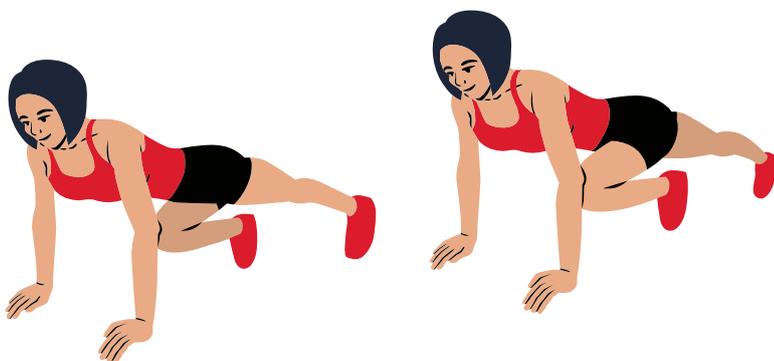
Ausführung: Du startest in der aufrechten Liegestützposition. Dein Rücken bleibt die ganze Zeit über gerade. Deine Hände sind direkt unter den Schultern positioniert und Dein Blick geht gerade nach unten. Deine Knie ziehen von hier aus abwechselnd und möglichst schnell zur Körpermitte.



20 Sekunden Mountainclimber

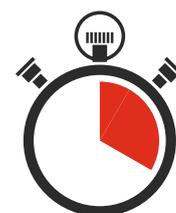


10 Sekunden Pause



2. 20 Sekunden Halbe Liegestützen

Ausführung: Bei der halben Liegestütze liegen die Knie anstatt die Füße auf, was die Ausführung deutlich vereinfacht. Der Oberkörper bleibt während der Übung stabil und die Bauchmuskeln angespannt. Die Armposition kann variiert werden.



20 Sekunden Halbe Liegestützen



10 Sekunden Pause

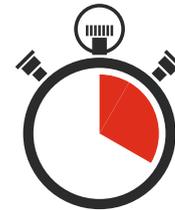


HAMMER



3. 20 Sekunden Burpees

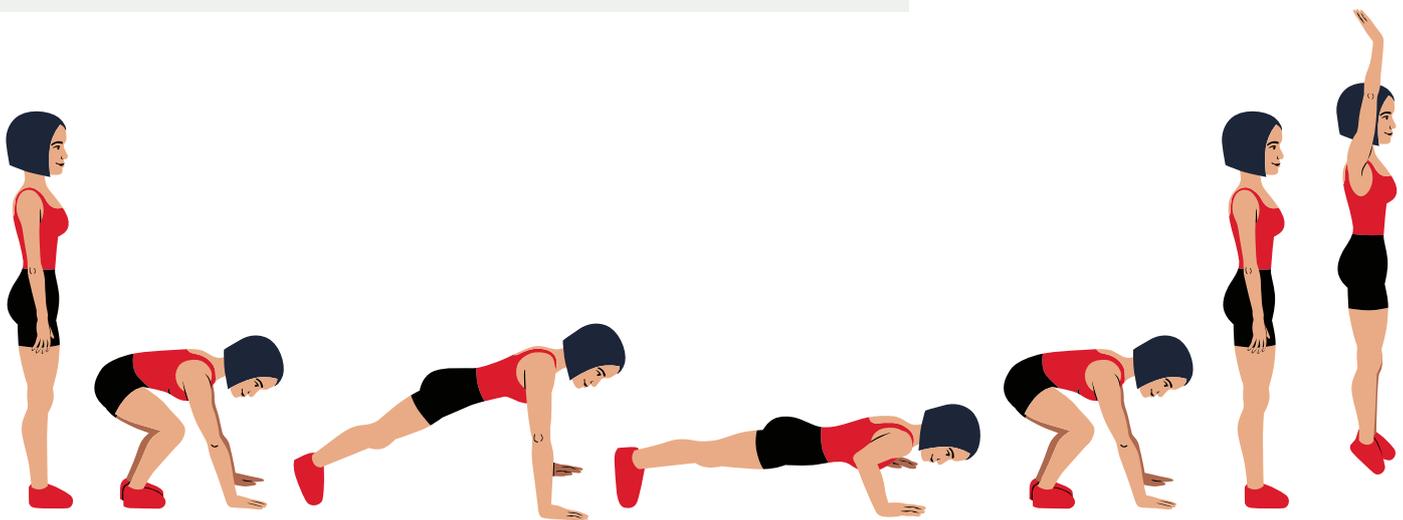
Ausführung: Du stehst hüftbreit und gehst tief in die Hocke, von der Du Dich aus mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden abstützt. Von hier aus geht es mit einem Sprung in die Liegestützposition und gleich weiter zum Push-up, bei der Du den Körper kurz ablegst. Anschließend wird nach vorne in die erneute Hocke gesprungen. Von hier aus geht es schließlich in einen gerade Strecksprung nach oben. Falls die Übung für Dich zu schwer ist, lasse den Strecksprung aus und gehe jeweils nur in die Hocke.



20 Sekunden
Burpees



10 Sekunden
Pause



4. 20 Sekunden Kniebeugen

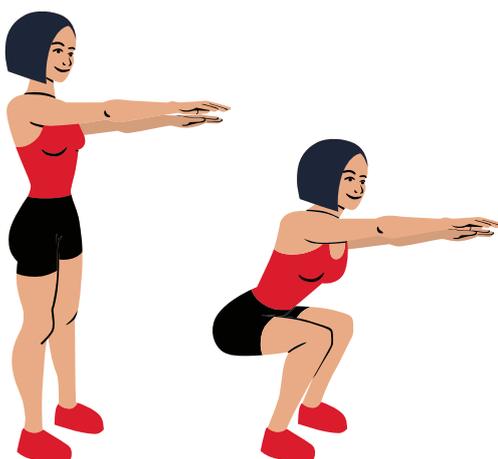
Ausführung: Du stehst hüftbreit. Achte auf einen permanent geraden Rücken und dass die Knie während der ganzen Übung hinter den Zehenspitzen bleiben.



20 Sekunden
Kniebeugen



10 Sekunden
Pause



Wiederhole Übung 1 bis 4 inklusive der Pausen zwischen den Übungen.