

# Heimprogramm

## Woche 5 – Tabata Workout

Heute mal keine Lust zu viel Zeit für das Training zu investieren? Kein Problem. Intensives Workout mit dem Tabata Prinzip hilft dir dennoch dein Herzkreislauf-System zu pushen!

**Programm-Ziel: Dauer je Übung 20 Sek. Belastung / 10 Sek Pause a 8 Übungen / min. 3 Durchgänge**

### 1) Squat „Jumps“



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Aus dem stabilen Stand wird eine Saubere, 90° Kniebeuge ausgeführt.</p> <p>Knie werden gestreckt und der Wadenstand, oder ein leichter Sprung umgesetzt.</p>	Moderat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim aufkommen: Kontrolliertes Abrollen / „abfedern“ der Füße, um die Knie zu entlasten</li> <li>- Bauch und Rückenspannung die ganze Zeit beibehalten</li> </ul>

## 2) KZE (Knie zum Ellenbogen, stehend)



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Beine ca. Hüftbreit aufstellen &amp; Hände im <i>Nackengriff</i> platzieren.</p> <p>Ellenbogen und Knie diagonal, im gleichmäßigem Tempo zueinander führen.</p> <p>Im Anschluss erneut in der Ausgangsposition platzieren und Seiten wechseln.</p>	Moderat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Standposition: Ellenbogen seitlich neben dem Kopf platzieren. Körperspannung immer beinhalten</li> <li>- Bewegung: K &amp; E müssen sich nicht zwangsläufig berühren</li> </ul>

### 3) Ausfallschritte im Wechsel



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Füße befinden sich nebeneinander. Einen Fuß weit nach hinten abstellen und eine Kniebeuge einleiten.</p> <p>Fuß wieder nach vorne heben und Seiten tauschen.</p>	Moderat	<p>- Auch möglich: Eine Seite für 20 Sek. Abarbeiten, danach Wechseln</p>

#### 4) Liegestütz (Ggf. erhöht)



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Hände unterhalb der Schulter platzieren. Beim absenken des Körpers bewegt sich der Rumpf leicht nach vorne, sodass sich die Hände auf Höhe des Brustkorbs befinden.</p> <p>Anschließend die Arme strecken, um in die Ausgangsposition zurückzukommen.</p>	<p>Langsam - moderat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken leicht nach vorne kippen / Bauchspannung</li> <li>- Schultern während der gesamten Übung aktiv herunterziehen</li> <li>- Leichtere Positionen möglich:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Knie-Stütz</li> <li>2) Hände auf Sofa, Tisch, Fensterbank</li> </ol> </li> </ul>

## 5) Planke mit Beineinsatz



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schulter. Die Beine sollten, wenn möglich gestreckt sein.</p> <p>Ein Bein wird vom Boden gelöst und nach ca. 2 Sek. gewechselt.</p>	<p>Haltearbeit / Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern aktiv herunterziehen</li> <li>- Becken leicht nach vorne kippen</li> <li>- Kein Hohlkreuz beim Bein heben</li> </ul>

## 6) Brücke



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Beine mit einer Fußbreite zwischen einander aufstellen. Becken heben, sodass sich der Oberkörper in Verlängerung der Beine befindet.</p> <p>Wenn möglich ein Knie austrecken, absenken und Seite wechseln. Kurzen Moment halten.</p>	<p>Haltearbeit / Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken stabilisieren</li> <li>- Becken sollte sich weder absinken, noch seitlich abfallen.</li> <li>- Bsp.: Knie rechts wird gesteckt → Becken rechts könnte abfallen → gegen halten</li> </ul>

## 7) Kurz- zu Langsitzt



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Ausgangsposition ist der Sitz mit angewinkelten Beinen. Die Füße lösen sich vom Boden, die Hände berühren sich unterhalb der Kniekehle.</p> <p>Die Knie im Wechsel Strecken, Arme öffnen und erneut in den Kurzsitz tauschen.</p>	Moderat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Rücken sollte aufrecht sein</li> <li>- Bauchnabel einziehen</li> <li>- Während der Streckphase Körperspannung von Kopf bis Fußspitze</li> </ul>

## 8) Schwimmen



Durchführung	Bewegungstempo	Anmerkungen
<p>Bauchlage einnehmen, mit Armen und Beinen jeweils ausgestreckt und leicht vom Boden gelöst.</p> <p>Diagonal werden die Arme und Beine im Wechsel auf und ab bewegt.</p>	<p>Haltearbeit / Schnell</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellenbogen dürfen einen leichten Winkel haben</li> <li>- Dennoch Spannung bis in Finger- / Fußspitzen</li> <li>- Schultern aktiv herunterziehen</li> <li>- Bauchnabel einziehen</li> </ul>