COLUMNA
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SPORT WISSENSCHAFTLICH BETREUT

Trainingsprogramm: Tabata

Zu Beginn des Home Workouts ist genau wie bei uns im Studio eine Erwärmung wichtig, um den Körper vor allem die Muskulatur auf das Training vorzubereiten. Dazu begibst du dich im Stand in eine aufrechte Position und aktivierst deine Muskulatur, in dem du deine Gelenke mobilisierst:

1. Bewege deinen Kopf zuerst im Wechsel nach rechts und links, schaue so weit es geht über die Schulter nach hinten, ohne den Oberkörper zu bewegen. Anschließend neigst du den Kopf nach oben, der Blick geht zur Decke und danach neigst du den Kopf nach unten und ziehst dein Kinn zur Brust.
2. Kreise deine Schultern nach hinten 20x
3. Öffne deine Arme und richte den Brustkorb auf, anschließend führst du die Arme wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole das ganze 10x
4. Lasse den Oberkörper locker nach rechts und links pendeln
5. Neige den Oberkörper nach vorne unten und versuche mit den Händen Richtung Boden zu gelangen. Dabei machst du den Rücken rund. Richte die langsam wieder auf. Wiederhole das ganze 4x
6. Stell dich auf ein Bein und lass das andere Bein nach außen kreisen, um das Hüftgelenk zu mobilisieren. Wechsel die Seite. Pro Seite 10x kreisen.
7. Stell dich Hüftbreit auf und komme im Wechsel auf deine Fußspitzen und danach verlagerst du das Gewicht auf die Fersen. Wiederhole das ganze 20x
8. Lockere Arme und Beine zum Ende der Aufwärmung, in dem du die Arme und Beine ausschüttelst.

Viel Spaß beim Training! 😊

COLUMNA
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SPORT WISSENSCHAFTLICH BETREUT

Trainingsplan: Tabata

Nimm Dir eine Stoppuhr und jede der folgenden Übungen 30 Sekunden durch. Mache zwischen den einzelnen Übungen keine Pause.
Wiederhole den Durchgang aller Übungen 3 mal und mache dann eine Pause von etwa 1 Minute!

Insgesamt versuche den Ablauf 3x durchzuführen. Viel Spaß!

Tabata Serie:

Übung 1) Hampelmann

Übung 2) Squat Jump

Übung 3) Skipping

Übung 4) Crunch

Übung 5) Liegestütz

Übung 6) Mountain Climber