

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

TABATA Homeworkout - 3x pro Woche a´45min

Trainer/In: Melanie

Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur, Schnellkraft, Optimierung Herz Kreislauf System

Material: Tabata Timer (kostenlos im play Store android) oder alternativ Stoppuhr, Handtuch

<p>Erwärmung</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none">• Handgelenke kreisen -20sec• jumping jacks (Hampelmänner) -20sec• Lunges - (Ausfallschritt im Stand, Bewegung hoch und tief nach) 20sec Beinwechsel• Shoulder mobility (mit den Händen Handtuch straff halten, Bewegung vor und hinter dem Körper) -20sec• Horizontal Lunge stretch (Ausfallschritt nach vorn, Arme nach oben gestreckt mitnehmen, Seitenwechsel) -je Seite 20sec• Beinpendel vor dem Körper (Bewegung, nach innen und aussen) -je Seite 20sec• side lunges- (seitlicher Ausfallschritt, Bewegung rechts und links) -20sec <p>danach wiederholen ca.3x</p>
<p>8 Übungen</p> <p>1 Einheit 4min mit 2 Übungen</p>	<p>Erste Runde:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Übung: sprint on spot <p>Wichtig/Ausführung: Auf der Stelle so schnell wie möglich laufen, Arme auf Spannung bringen und dynamisch mitnehmen</p>

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

<p>ausgeführt im Wechsel insgesamt 8 mal 20sec Belastung 10sec Pause danach Wechsel in die nächsten 2 Übungen mit gleichem Ablauf</p> <p>Runde 1 bis 2 ein zweites mal durchführen</p> <p>Zeit insgesamt 32min</p>	<p>2. Übung: walk out Wichtig/Ausführung: Aus dem Stand, Kinn geht Richtung Brust, nach unten abrollen und in die Liegestütz Position laufen, die Position unter ganzer Körperspannung für 3sec halten und wieder nach oben in den Stand zurück laufen, Arme nach oben strecken. Die Übung so oft wie möglich in der Zeit wiederholen. Hohlkreuz und den Gesäßberg in der Liegestützposition durch Rumpfspannung meiden. Arme und Hände sind unterhalb der Schultern Zweite Runde:</p> <p>1. Übung: Kniehebelauf auf der Stelle alternativ: Knieheber gelaufen Wichtig/Ausführung: Die Knie so hoch wie möglich Richtung Brustkorb bringen, Rücken gerade, Arme sind ausgestreckt auf Schulterhöhe</p> <p>2. Übung: mountainclimber alternativ: langsam die Knie zum Brustkorb bewegen Wichtig/Ausführung: Begib dich in die Liegestützposition. Achte auf deine Körperspannung. Arme sind unterhalb der Schultern. Beine abwechselnd so schnell wie möglich Richtung Brustkorb bewegen, nicht springen. Dritte Runde:</p> <p>1. Übung: Hocksprünge einfach alternativ: ohne Sprung, tiefe Kniebeuge Wichtig/Ausführung: Stelle deine Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt auf. Deine Knie sind leicht gebeugt. Halte deinen Rücken gerade. Beuge deine Knie und gehe in die gehockte Position über, strecke dein Gesäß etwas nach hinten heraus, dein Körpergewicht bleibt auf den Fersen, stoße dich explosionsartig vom Boden ab, deine Arme geben dir Schwung, lande anschließend kontrolliert mit fast gestreckten Beinen auf beiden Füßen (parallel und schulterbreit auseinander), gehe direkt wieder in die Kniebeuge über und leite sofort den</p>
--	---

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

nächsten Sprung ein

2. Übung: Seitstütz

Wichtig/Ausführung: Begib dich in die Seitlage, dein Körper bildet eine Linie, dein Unterarm ist aufgestützt, der Ellenbogen bleibt unterhalb deiner Schulter. Spanne deine Rumpf- und Gesäßmuskulatur an, hebe dein Becken hoch, so dass auch hier eine Körperlinie entsteht, der Spielarm liegt auf deiner Körperlinie. Versuch unter Körperspannung die Position zu halten. Das Becken sollte möglichst nicht nach hinten oder vorne weg kippen (passiert es verlierst du deine Körperspannung, setz vorher ab und versuche es erneut)

Vierte Runde:

1. Übung: roll up, hip lift and jump alternativ: ohne Sprung

Wichtig/Ausführung: Stell dich hüftbreit, leicht im Knie gebeugt, mit dem Rücken zur Unterlage auf. Begib dich in die Hocke und roll dich nach hinten ab (wie als Kind die Rückwärtsrolle, nur ohne Rolle), strecke deine Beine längs zur Decke, Arme liegen neben dem Oberkörper, drücke dich aus der Kraft der unteren Bauchmuskulatur mit dem Becken wie eine Kerze nach oben, Winkel deine Beine wieder ab. Versuche dich wieder in die Hockposition zu bringen, springe aus dieser Position nach oben, versuche auch diese Übung so oft wie möglich zu wiederholen. Am Anfang kannst du zum aufrichten in die Hockposition deine Hände zur Unterstützung nutzen

2. Übung: plank - Unterarmstütz

Wichtig/Ausführung: begib dich in den Unterarmstütz, die Ellenbogen bilden eine Linie mit deinen Schultern, deine Arme liegen Schulterbreit geöffnet, deine Beine sind Hüftbreit geöffnet. Bringe deinen gesamten Körper unter Spannung, ganz besonders deine Rumpfmuskulatur- nur so verhinderst du ein Hohlkreuz. Achte auf eine gleichmäßige Atmung

Sport & Reha ELAN

Elke Eichler Anke Fischer



Sport & Reha ELAN, Eichler & Fischer GbR ; Schloßstr. 29 ; 06869 Coswig (Anhalt), ✉@elan-coswig@web.de, ☎ (03 49 03) 3 238 08

Cool-Down

ca. 5min

alle Übungen 10-

15sec halten

- grip strength - Hände weit öffnen und schließen
- Ganzkörperstretch - lang in die Höhe strecken
- handgelenk mobi - kreisen der Handgelenke
- high knee stretch - im Stand ein Knie mit den Händen umfassen und zum Brustkorb führen, Standbein ist leicht im Knie gebeugt, Rücken ist gerade, Schultern nach hinten und unten, im Wechsel
- Cobra - aus dem Yoga
- Kindstellung mit Armen weit nach vorn gestreckt
- Polizeigriff - Arme sind hinter dem Rücken, die Unterarme werden möglichst über einander gelegt, Schultern tief