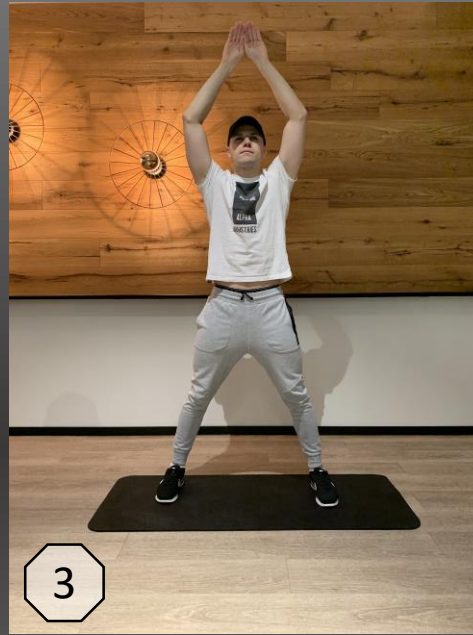
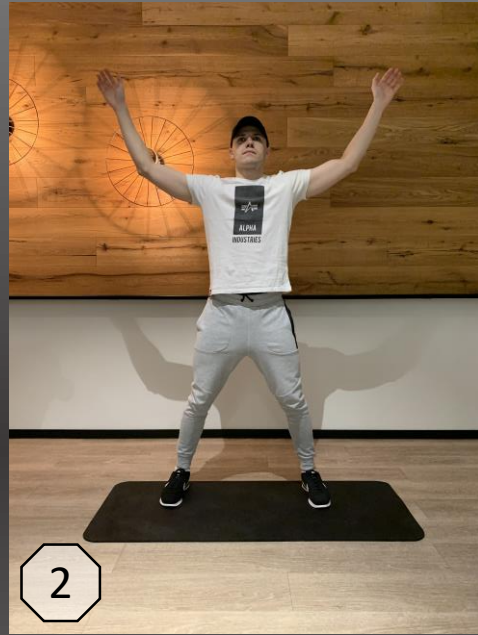


TABATA - ZIRKEL WORKOUT

Führe folgendes fatburning Workout im Zirkel aus

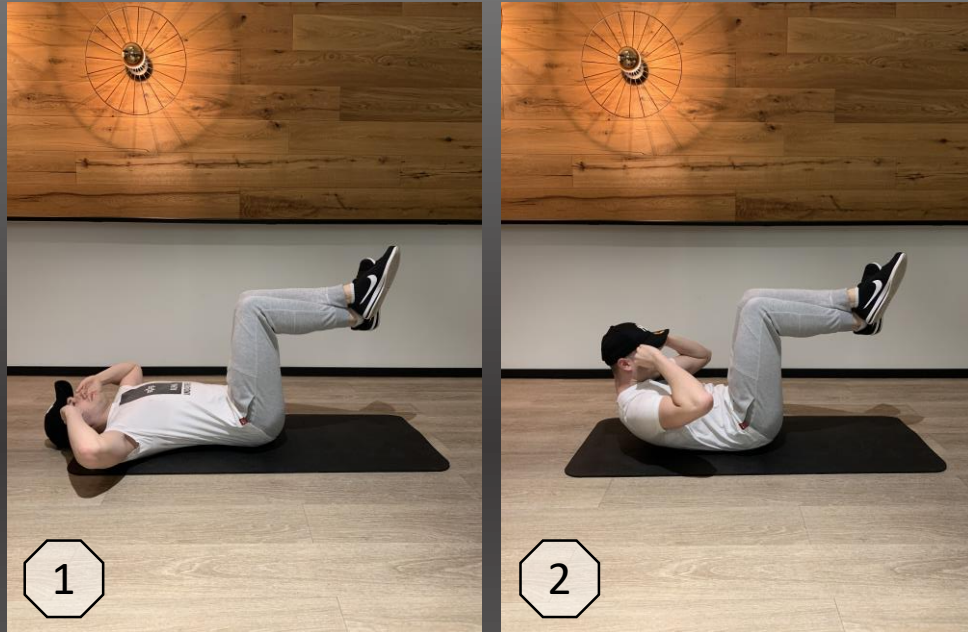
Jede Übung wird nacheinander mit nur einem Satz von *40 Sekunden* Belastungszeit und *20 Sekunden* Pause absolviert. Führe mindestens 3-6 Durchgänge aus.



DAUER: 40 SEK | PAUSE: 20 SEK.

JUMPING JACKS

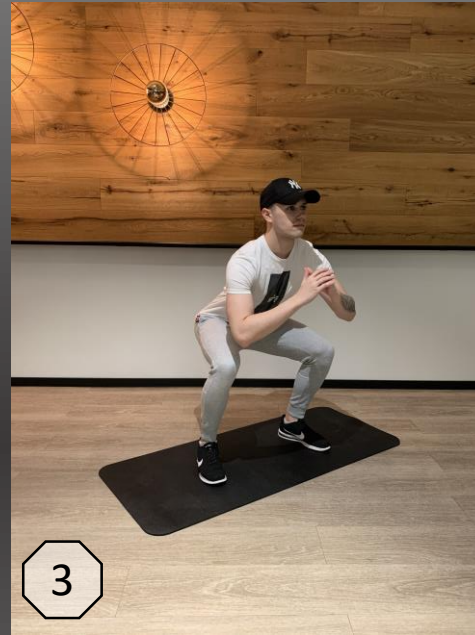
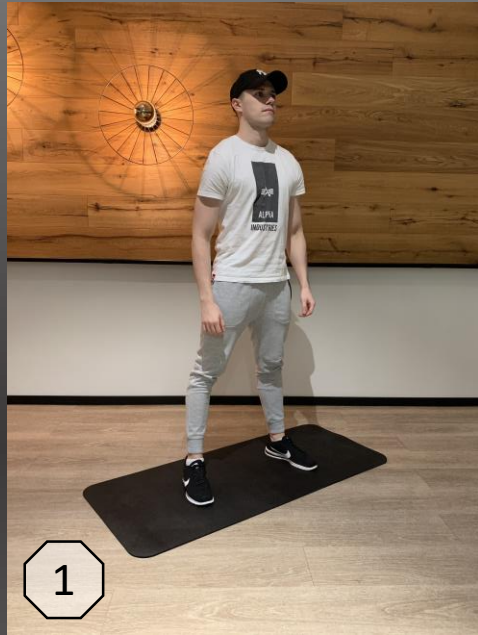
- Stelle Dich aufrecht hin
- Springe in einen breitbeinigen Stand und ziehe gleichzeitig die Arme über den Kopf
- Anschließend springe in den schulterbreiten Stand und bringe die Arme in die Ausgangsposition zurück



CRUNCHES

DAUER: 40 SEK | PAUSE: 20 SEK

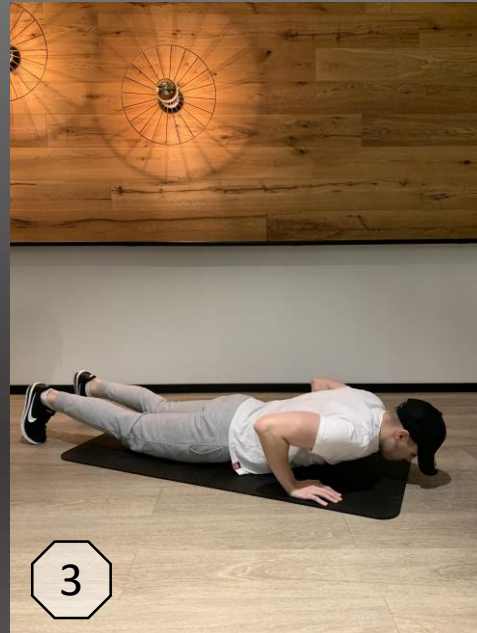
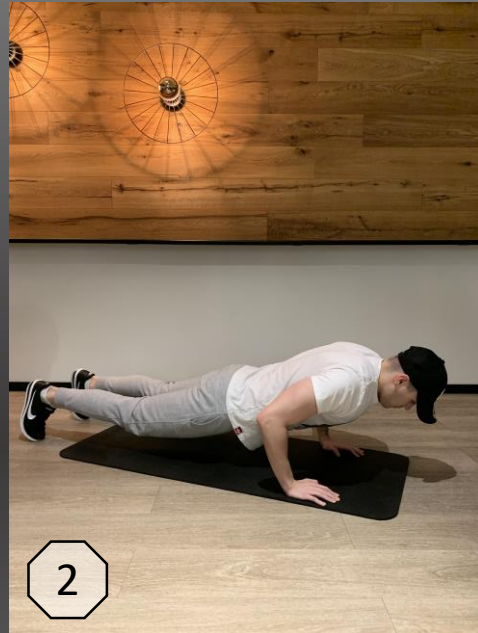
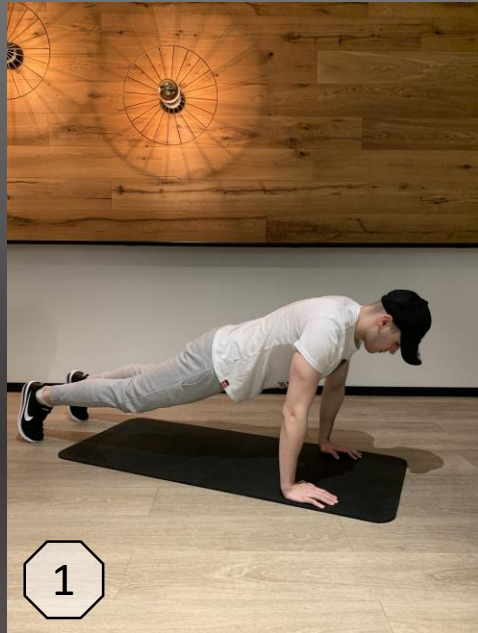
- Lege Dich mit dem Rücken und angewinkelten Beinen auf den Boden
- Runde den Oberkörper Richtung Knie auf, halte die Position und begib Dich langsam wieder in die Anfangsposition
- Konzentriere dich auf die mittlere Bauchpartie



SQUAT

DAUER: 40 SEK | PAUSE: 20 SEK.

- Stelle Dich hüftbreit hin
- Aus der Grundhaltung so tief wie möglich in die Knie gehen
- Der Bauch bleibt dabei angespannt und der Rücken gerade
- Unten angekommen, die Stellung kurz halten
- Über die Fersen wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken



PUSH UPS

DAUER: 40 SEK | PAUSE: 20 SEK.

- Gehe in die Liegestützposition und halte den Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit, sodass sich die Brust zwischen deinen Armen befindet.
- Senke den Oberkörper bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Halte die unterste Position kurz und drücke dich anschließend zurück in die Ausgangsposition. Die Ellenbogen nicht zu weit nach außen rotieren (im 35 Grad Winkel zum Körper halten)