Dr. Lutz Herdener

50 Workouts HIIT und Tabata

Die besten Übungsreihen für hochintensives Intervalltraining

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

riva

Mehr Leistungsfähigkeit durch HIIT und Tabata

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Was ist HIIT?

Lange Zeit waren lange Läufe mit geringer Intensität der Inbegriff effektiven Ausdauertrainings. Aktuelle Studien zeigen aber, dass auch mit einem kurzen hochintensiven Intervalltraining, abgekürzt HIIT, die Ausdauerleistungsfähigkeit zielführend gesteigert werden kann. Die Personal-Training- und Fitnessszene nutzt diese Erkenntnisse genauso wie Profisportler aus verschiedenen Disziplinen. Schaut man sich die Trainingspläne von Topathleten an, so finden wir kaum noch langsame Läufe oder lange Belastungszeiten mit geringer Intensität. Kurze hochintensive Trainings- und Belastungsformen sind mittlerweile fester Bestandteil einer effektiven Trainingseinheit.

Hintergrund ist, dass die Qualität des eigentlichen Trainingsergebnisses nicht nur von der Dauer der Trainingseinheit, sondern ganz entscheidend auch von der Intensität und der Zusammenstellung der Übungen abhängt. Lange Zeit hielt sich der Irrglaube, dass ein Training nur während der Belastung Anpassungen auslöst. Dabei ist mittlerweile durch Studien erwiesen, dass viele Adaptionen erst nach einer Trainingseinheit auftreten, zum Beispiel der sogenannte Nachbrenneffekt. Er ist dafür verantwortlich, dass ein kurzes, aber intensives Training den Muskelaufbau begünstigt, die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert und die Fettverbrennung extrem ankurbelt.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Was ist Tabata?

Das hochintensive Intervalltraining (HIIT) ist aus sportwissenschaftlicher Sicht also eine Übergruppierung verschiedener Intervalltrainingsarten. Tabata ist ein bestimmtes Modell mit acht Übungen und Intervallen von 20 Sekunden Belastung, denen je eine Pause von 10 Sekunden folgt. Es gibt aber auch andere Ansätze. Als perfekte Ergänzung habe ich in diesem Buch das Tabata-Prinzip mit anderen Modellen kombiniert. Bei den entsprechenden Plänen sind die Intervalle länger als bei der Tabata-Methode. Entsprechend habe ich auch die Übungen angepasst, in eine andere Reihenfolge gestellt und die Pausendauer verlängert. Langfristig empfehle ich dir, beide Methoden zu kombinieren, damit du einen bestmöglichen Trainingseffekt auf Kraft und Ausdauerleistungsfähigkeit erreichst.

Was HIIT und Tabata verbindet

Tabata ist also eine spezielle Form des HIIT, wobei die Ausdauerleistungsfähigkeit durch ganz spezifische Effekte, vorrangig durch eine Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme, gesteigert wird. Als Gegenstück sind in diesem Buch ergänzende HIIT-Pläne enthalten, die das Ziel verfolgen, deine Kraftausdauer gezielt zu verbessern. So ergeben sich durch das Tabata und die ergänzenden HIIT-Pläne zwei komplementäre Strategien zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Das jeweilige Ziel wird sowohl bei der Intervallgestaltung als auch bei der Übungszusammenstellung beachtet.

Funktionell und ganzheitlich

Das Funktionelle Training, oder zumindest der Begriff, wurde in der Fitnessszene in den letzten Jahren immer beliebter. Wenn man allerdings danach fragt, was damit eigentlich gemeint ist, wird man in den seltensten Fällen eine klare Antwort bekommen. Im Grunde bedeutet »funktionell« nicht mehr als »bestmöglich an der finalen Zielstellung ausgerichtet«. So ist ein Krafttraining hinsichtlich verschiedener Effekte, zum Beispiel Muskelzuwachs oder Kraftausdauer, zu unterscheiden und auch die Ausdauerleistungsfähigkeit kann durch ganz verschiedene Trainingsformen verbessert werden. HIIT und Tabata machen sich genau diesen Sachverhalt zunutze und kombinieren die positiven Effekte verschiedener Fitnessbereiche.

Kurz und effektiv

Das kurze Training ist nicht nur zeitsparend, sondern hat auch viele weitere Vorteile. So kannst du durch die geringe Dauer mit einer hohen Intensität trainieren. Dies wirkt sich wiederum positiv auf dein Muskelwachstum und den Kraftzuwachs aus. Explosivität und Schnelligkeit werden damit genauso trainiert wie Grundlagenausdauer oder sportartspezifische Muskelgruppen, dazu später mehr. Zeitersparnis und Spaß am Training sind somit nur zwei von vielen Aspekten, die ein hochintensives Intervalltraining so attraktiv machen.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wie du die Workouts nutzen kannst

Vor dem Hintergrund der eben beschriebenen Vorteile ist es wichtig, dass die Workouts auf deine jeweilige Zielsetzung ausgelegt sind. In diesem Buch findest du nicht nur verschiedene Schwerpunkte, sondern auch Pläne speziell für deine Sportart. Jeder Trainingsplan besteht aus acht Übungen. Diese werden je einmal für die angegebene Intervalldauer durchgeführt. Zwischen den Übungen ist eine definierte Pause vorgesehen. Acht Übungen ergeben einen Durchgang, den du nach entsprechender Satzpause auch mehrmals durchführen kannst. Die genauen Trainingsangaben findest du auf der Seite mit dem jeweiligen Workout.

Belastungsdauer und Ausführung der einzelnen Übungen

Die Belastungsdauer ist in Sekunden angegeben. Teile deine Kraft so ein, dass du den jeweiligen Durchgang mit größtmöglicher und trotzdem gleichmäßiger Intensität durchführen kannst. Nach einer Weile bekommst du ein gutes Gefühl dafür, wie du die jeweilige Übung angehen kannst. Achte unbedingt darauf, die Übung wie abgebildet und in Kapitel 3 ab Seite 122 beschrieben durchzuführen. Mehr Wiederholungen heißt dabei nicht, dass du besser oder härter trainiert hast, wenn die Übungen dabei nur im halben Bewegungsradius oder unsauber ausgeführt wurden.

Worauf du achten solltest

Hochintensiv in Intervallen zu trainieren bedeutet gleichzeitig auch, dass sowohl dein Bewegungsapparat als auch dein Herz-Kreislauf-System beansprucht und damit trainiert werden. Solltest du bei den Übungen Beschwerden oder Schmerzen haben, dann brich die Einheit ab und suche gegebenenfalls einen Arzt auf. Es ist auch ratsam, vor Start des Trainings, vor allem nach einer längeren Trainingspause oder körperlicher Inaktivität, einen vorsorglichen Check beim Hausarzt oder Internisten durchführen zu lassen.

Das Warm-up ist die halbe Miete

Auf Seite 13 findest du verschiedene Übungen, die du zum Aufwärmen verwenden kannst. Dabei ist der Begriff des klassischen Warm-ups eigentlich nicht ganz korrekt, da es um viel mehr geht als nur um eine Erhöhung der Muskel- und Körperkerntemperatur. Unsere alltägliche Belastung resultiert oft in diversen Bewegungsdefiziten, die wir nicht direkt bemerken. Dies kann eine eingeschränkte Beweglichkeit in der Schulter sein oder eine unzureichende Stabilität beim Einbeinstand. Im Training und vor allem bei hohen Intensitäten machen sich solche Defizite dann schnell bemerkbar. Aber das ist kein Problem: Die Warm-up-Übungen in diesem Buch helfen dir, genau dies im Vorfeld eines Trainings anzugehen.

Die Warm-up-Programme sind darauf ausgelegt, sowohl deinen Bewegungsapparat als auch dein Herz-Kreislauf-System auf die kommende Belastung vorzubereiten, damit du effektiv trainieren kannst. Führe jede Übung des Warm-ups für etwa 30 bis 60 Sekunden durch, bevor du mit dem Training startest. Handelt es sich um eine einseitige Übung, führe sie pro Seite für diese Dauer aus. Je nach Tageszeit, Trainingsplan und Temperatur ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-System zusätzlich durch Sprünge oder lockeres Laufen noch ein wenig länger zu aktivieren. Mit der Zeit wirst du merken, welche dieser vorbereitenden Übungen dir besonders guttun. Gerade der Bereich der Schulter und des oberen Rückens schränkt viele Personen in einer sauberen Bewegungsausführung ein. Probiere alle Übungen aus und lege später den Schwerpunkt auf die Übungen, die dir noch nicht so leichtfallen.

Cool-down für schnellere Regeneration

Mit dem Cool-down verhält es sich ähnlich wie mit dem Warm-up. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Körper wieder »herunterzuregulieren«, auf Seite 16 findest du entsprechende Übungen. Wichtige Bausteine sind dabei großräumige Bewegungen mit geringer Intensität, Mobilisation der belasteten Gelenkstrukturen und eine Aktivierung des Parasympathikus, um dem Trainingsstress entgegenzuwirken. Dabei solltest du jede Übung für etwa 45 Sekunden ausführen. Die Atemübung in Rückenlage (Seite 17) kannst du mit der Zeit auch auf bis zu 5 Minuten ausdehnen. Gerade wenn du mehrmals die Woche oder an aufeinanderfolgenden Tagen trainierst, solltest du dir nach dem Training die Zeit nehmen, die Trainingssession mit ausgewählten Übungen zu beenden. Diese Methode nutzen auch Profisportler, um eine Trainingseinheit gedanklich abzuschließen und den Körper und das Nervensystem wieder herunterzufahren.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Direkter Einstieg ins Training und langfristige Motivation

Die Workouts in diesem Buch sind darauf ausgerichtet, in kurzer Zeit einen hohen und ganzheitlichen Trainingseffekt zu erzielen. Dabei kannst du aus verschiedenen Fitnesslevels und Zielstellungen die für dich passenden Pläne aussuchen. Die Zusammenstellung der Übungen, die Abfolge der Übungen und die beschriebene Ausführung sind für eine effektive Trainingsgestaltung mindestens ebenso wichtig wie die Belastungs- und Pausendauer. Wenn du die in diesem Kapitel beschriebenen Punkte berücksichtigst, legst du eine wichtige Grundlage für hohe Trainingseffekte sowie ein sicheres und nachhaltiges Trainingsprogramm. Durch ein besseres Körpergefühl, mehr Verständnis für Übungen und Belastungszeiten und mit wachsenden Erfahrungen wirst du deine Pläne für dich ganz individuell gestalten können.

Zudem kannst du die Übungen abwandeln, falls du nicht alle Trainingsutensilien zu Hause parat haben solltest. Sei kreativ und nutze statt einer Gewichtsscheibe einen Wasserkasten oder statt Kurzhanteln zwei mit Sand gefüllte Flaschen. Verschiedene Trainingsgeräte wie das Miniband oder einen guten Medizinball findest du auch unter perform-better.de.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wie du startest

Suche dir einen Plan aus, der dir von der Übungsauswahl und der Beschreibung her zusagt. Absolviere das Warm-up wie beschrieben – beginne zu Anfang gegebenenfalls mit weniger Übungen oder insgesamt niedrigerer Intensität. Starte jedoch mit dem Ziel, einen Durchgang mit möglichst hoher und gleichbleibender Intensität durchzuführen. Nimm dir dafür im Vorfeld Zeit, dir die jeweiligen Übungen und deren Beschreibungen genau anzusehen. Wie bereits erwähnt, spielt die Qualität der Ausführung eine entscheidende Rolle für die Effektivität des Trainings. Damit du nicht ständig auf die Uhr schauen musst, stelle dir einen Timer oder lade dir eine entsprechende App auf dein Smartphone.

Wie du motiviert am Ball bleibst

Auch wenn du am Anfang sehr motiviert bist, kann dies erfahrungsgemäß schnell nachlassen. Wir kennen alle das Problem, dass der gute Wille schnell verpufft, vor allem wenn man eine Sache anfänglich mit zu hohen Erwartungen verbindet und diese sich dann nicht entsprechend schnell erfüllen. Dies bedeutet nicht, dass du keine hohen Erwartungen an dich und das Trainingsprogramm haben darfst. Gibt dir aber Zeit und bleibe vor allem hartnäckig, auch wenn du dir in den ersten Einheiten vielleicht ein wenig schwerer tust. Es gibt ein paar Tricks, mit deren Hilfe du es schaffst, dich langfristig zum Training zu motivieren.

- **Trainiere mit Freunden:** Verabrede dich mit Freunden zum Training. So fällt es dir leichter, eine Einheit nicht ausfallen zu lassen. Die Verbindlichkeit und das gemeinsame Trainieren steigern nicht nur die Motivation und die Freude am Training, sondern lassen Sportler auch länger durchhalten. Musik oder eine ansprechende Trainingsumgebung können dich zusätzlich motivieren. Notiere deine absolvierten Einheiten und du wirst deinen Leistungsfortschritt sichtbar vor Augen haben.

- **Erzähle von deinem Vorhaben:** Setze dich ein wenig unter Druck. Dies ist durchaus positiv gemeint, und zwar indem du Freunden und Bekannten von deinem Vorhaben erzählst, nun regelmäßig zu trainieren. Notiere dein Ziel und halte es für dich selbst fest. Ein Ziel kann zum Beispiel so aussehen: »Ich führe in den kommenden drei Monaten dreimal die Woche ein HIIT durch.« Dieses Statement und die Fixierung deines Vorhabens lassen dieses konkret und nachvollziehbar werden.

Entscheidungen treffen und Routinen schaffen

Dieser Ratschlag betrifft sowohl den Zeitpunkt, zu dem eine einzelne Einheit ausgeführt wird, als auch die Wahl der Durchgänge. Entscheide eine Woche im Voraus, an welchen Tagen du trainierst, und bestimme auch am besten schon den Plan und die Anzahl der Durchgänge. Noch besser: Wenn du feste Trainingszeiten hast, musst du nicht jedes Mal überlegen, ob und wann du trainieren solltest. Vor der Einheit legst du am besten auch schon fest, wie viele Durchgänge du absolvieren möchtest. Achte darauf, dass deine Einschätzung nicht zu optimistisch ist, sondern machbar, denn eine abgebrochene Einheit hinterlässt immer ein ungutes Gefühl. Falls du am Ende einer Session noch einen Durchgang dranhängen kannst, dann ist dies umso besser.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Trainiere nur, wenn du körperlich fit bist

Fühlst du dich unwohl oder bist du krank, lasse die Trainingseinheit ausfallen. Gerade das hochintensive Intervalltraining lebt von der hohen Belastung; ein Training mit halber Kraft oder angezogener Handbremse hat nicht den gewünschten Effekt. Wenn du dennoch etwas tun möchtest, kannst du alternativ ein paar ausgewählte Übungen aus dem Warm-up- und Cool-down-Programm zu einer kleinen regenerativen Einheit mit niedriger Belastung zusammenstellen.

Wie du dein HIIT- und Tabata-Training optimieren kannst

Auch wenn dieses Buch kein persönlicher Trainingsbegleiter sein kann, wie es sie beispielsweise im Profisport gibt, hast du trotzdem die Möglichkeit, dein Training mit der Zeit entsprechend deinem Leistungsniveau anzupassen, um Stärken weiter zu fördern und an etwaigen Schwächen zu arbeiten.

Fordere deinen Körper mit Variation und wechselnden Trainingsreizen

Bei gleichbleibender Belastung wird dein Trainingsfortschritt mit der Zeit immer weniger. Dies bedeutet, dass du anfangs ruhig einem Plan über mehrere Wochen hinweg folgen kannst, dabei aber sukzessive die

Anzahl an Durchgängen steigern solltest. Denn es ist zwingend notwendig, die Trainingsreize mit zunehmender Leistungssteigerung zu variieren.

Für einen größtmöglichen Trainingseffekt solltest du daher langfristig Workouts und damit verbundene Übungen und Belastungszeiten kombinieren. Du kannst auch verschiedene Trainingspläne verbinden und während des ersten und zweiten Durchgangs unterschiedliche Inhalte trainieren. Wichtig ist dabei nur, dass du die Übungen in einem Durchgang immer in der angegebenen Reihenfolge ausführst. Alternativ kannst du dich auch an einem Tag für ein Tabata-Intervall mit 20 Sekunden Belastung und bei der nächsten Einheit für ein einminütiges Intervall mit entsprechender Pause entscheiden. Beide Trainingseinheiten werden unterschiedliche Anpassung zur Verbesserung deiner Kraft und Ausdauerleistungsfähigkeit bewirken.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wie du die Übungen kombinierst

Wie schon beschrieben, ist es wichtig, dass du die Übungen eines Workouts in der vorgegebenen Reihenfolge ausführst und eine Übung nicht einfach auslässt, da sie alle aufeinander aufbauen. Mit wachsender Erfahrung wirst du auch merken, welche Übungen dir leichtfallen, dir guttun und wo du noch Verbesserungspotenzial hast. Übungen, die du schon gut beherrschst, kannst du durch anspruchsvollere Übungen mit gleichem Bewegungscharakter, aber mehr Intensität ersetzen. Falls es dir schwerfällt, eine Übung für den angegebenen Zeitraum durchzuhalten, kannst du nach dem gleichen Prinzip diese im Workout durch die nächsteinfachere mit geringerer Intensität ersetzen.

Für einen besseren Überblick und zur einfacheren Zusammenstellung deiner eigenen Workouts habe ich sämtliche Übungen zum einen in Körperbereiche eingeteilt, die du auch so in Kapitel 3 ab Seite 122 wiederfindest, zum anderen eine Tabelle mit den dazugehörigen Intensitäten jeder Übung erstellt:

- Übungen für Beine und Hüfte
- Übungen für Arme und Schultern
- Übungen für Bauch und Rumpf
- Übungen für die allgemeine Ausdauer

In jeder der genannten Kategorien gibt es verschiedene Grundübungen, von denen jede die Intensität 1 hat. Danach folgen die aufbauenden Übungen mit den Intensitäten 2 und 3, das heißt, die Ausführung wird immer anspruchsvoller. So kannst du langfristig ein von dir ausgewähltes Workout auf dich und deinen momentanen Leistungsstand ganz individuell zuschneiden.

GRUNDÜBUNG	INTENSITÄT 2	INTENSITÄT 3
Übungen für Beine und Hüfte		
Ausfallschritt nach hinten, Seite 122	Ausfallschritt nach vorn	Ausfallschrittsprung
Scherensprung, Seite 123	Gesprungener Ausfallschritt	Kniebeugensprung
Seitlicher Ausfallschritt, Seite 124	Seitlicher Ausfallschritt mit überkopf gestreckten Armen	Seitlicher Wechselsprung
Seitliches Gehen mit gestreckten Knien, Seite 125	Seitliches Gehen mit gebeugten Knien	Seitlicher Wechselsprung mit Miniband
Brücke, Seite 126	Einbeinige Brücke	Gehaltene Brücke mit alternierendem Beinheben
Übungen für Arme und Schultern		
Latdrücken in Rückenlage, Seite 127	Rudern im Stand	Rudern am Tisch
Seitheben in Bauchlage, Seite 128	Paddeln in Bauchlage	Armheben in Bauchlage
Liegestütz mit abgelegten Knien, Seite 129	Liegestütz erhöht	Liegestütz
Überkopfziehen mit gebeugten Armen, Seite 130	Überkopfziehen mit gestreckten Armen	Rumpfdrehung auf dem Gymnastikball
Übungen für Bauch und Rumpf		
Frontstütz mit abgelegten Knien, Seite 131	Frontstütz mit abgelegten Knien und Armheben	Unterarmstütz mit alternierendem Beinheben
Hüftbeugung im Vierfüßlerstand, Seite 132	Hüftbeugung	Hüftbeugung mit Pike
Seitstütz mit abgelegtem Knie, Seite 133	Seitstütz mit Hüftheben	Seitstütz mit Beinheben

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Alternierendes Beinstrecken, Seite 134	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen
Seitneigung, Seite 135	Eidechse mit am Kopf angelegten Armen	Eidechse mit alternierendem Armstrecken
Crunch mit gestreckten Armen, Seite 136	Crunch mit vor der Brust verschränkten Armen	Crunch mit am Kopf angelegten Armen
Übungen für die allgemeine Ausdauer		
Seilspringen, Seite 138	Hampelmann	Hürden-Hocksprung
Bergsteiger stehend, Seite 139	Bergsteiger erhöht	Bergsteiger
Ausfallschritt mit Rotation, Seite 140	Ausfallschritt mit Streckung	Ausfallschritt mit tiefer Rotation
Brustpass aus Schrittstellung, Seite 141	Brustpass mit tiefem Ausfallschritt	Überkopfwurf mit tiefem Ausfallschritt
Rotationswurf frontal, Seite 142	Rotationswurf seitlich	Rotationswurf seitlich in tiefem Ausfallschritt

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0) 2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Sechs Übungen für das Warm-up

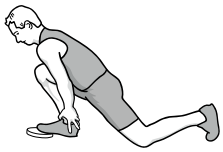
Die nachfolgenden Übungen sollen dir als Basis für ein Warm-up und als Voraktivierung vor deinem Training dienen. Richte dich bei der Durchführung der Übungen an die jeweiligen Zeit- und Wiederholungsangaben. Auch hier wirst du nach ein paar Einheiten merken, welche Übungen dir besonders guttun, und kannst diese auch mit längerer Dauer oder öfter absolvieren.

Laufen auf der Stelle

Für die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems eignet sich ein Laufen auf der Stelle. Wichtig dabei ist, dass der ganze Körper bewegt und das Tempo sukzessive gesteigert wird. Die Arme sollten aktiv mitgenommen und das Tempo langsam gesteigert werden.

Sprunggelenksmobilisation

1



2

1. Einen halben Kniestand einnehmen, indem ein Bein im rechten Winkel vor dem Körper aufgestellt wird und das Knie des anderen Beins am Boden bleibt. Nach Bedarf kann unter das hintere Knie ein Handtuch gelegt werden. Den Vorfuß des vorderen Beins leicht erhöhen, indem zum Beispiel eine Gewichtsscheibe oder dickere Zeitschrift untergelegt wird, und mit den Daumen leicht auf den Fußrücken drücken.
2. Das vordere Knie nach vorn schieben, indem der Körperschwerpunkt langsam und kontrolliert nach vorn verlagert wird. Die vordere Ferse bleibt dabei am Boden. Diese Position 3 bis 5 Sekunden halten und das Knie dann wieder nach hinten schieben. Die Übung auf jeder Seite fünfmal wiederholen. Ein Seitenwechsel nach jeder Wiederholung ist nicht nötig, sodass auf einer Seite gleich alle fünf Durchgänge durchgeführt werden können.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

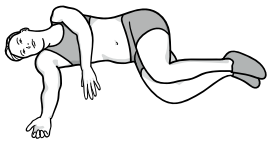
Hüftdehnung im halben Kniestand

1

2

1. Einen halben Kniestand einnehmen, indem ein Bein im rechten Winkel vor dem Körper aufgestellt wird und das Knie des hinteren Beins am Boden unter der Hüfte positioniert ist. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.
2. Den Körper und die Hüfte nun aktiv nach vorn schieben, sodass in der Hüft- und Oberschenkelvorderseite des hinteren Beins eine leichte Dehnspannung zu spüren ist. Diese Position 5 bis 10 Sekunden halten und dann wieder auflösen. Die Übung fünfmal wiederholen und im Anschluss die Seite wechseln.

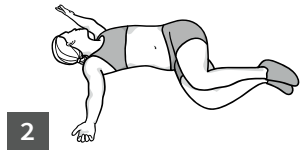
Brustwirbelsäulenrotation



1

1. Eine Seitenlage einnehmen und die Beine im 90-Grad-Winkel beugen. Nach Bedarf ein Handtuch unter den Kopf legen. Der untere Arm liegt gestreckt mit dem Handrücken nach unten gerichtet auf dem Boden. Der obere Arm liegt mit der Handfläche in Richtung Boden daneben.

2. Den oberen Arm gestreckt und in weitem Bogen über den Oberkörper zur anderen Seite führen, indem der Rumpf rotiert wird. Mit dem unteren Knie weiterhin Bodenkontakt halten und beide Knie zusammendrücken. Diese Position etwa 5 Sekunden halten und dann wieder auflösen. Die Übung fünfmal wiederholen und im Anschluss die Seite wechseln.



Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand

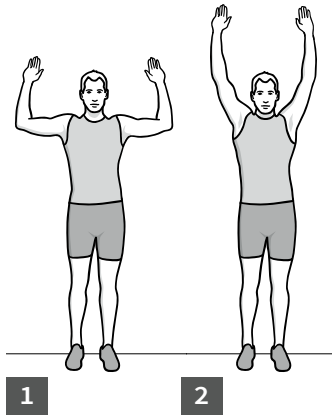
1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Dabei befinden sich die Knie unter den Hüften und die Hände unter den Schultern. Den Rücken nun langsam und kontrolliert einmal komplett runden und dabei das Kinn zur Brust führen und während der Bewegung ausatmen.

2. Danach den Kopf langsam nach hinten führen und den Bauch aktiv in Richtung Boden bewegen, die Schulterblätter zusammenziehen und den Rücken strecken. Diese Übung etwa zehnmal langsam wiederholen.

Schultergleiten an der Wand

1. Mit dem Rücken so an die Wand stellen, dass die Fersen die Wand fast berühren. Den unteren Rücken aktiv gegen die Wand drücken, indem Bauchspannung aufgebaut wird. Die Arme im rechten Winkel gebeugt auf Schulterhöhe neben dem Körper halten.

2. Aus dieser Position heraus die Arme nun langsam und unter ständigem Kontakt mit der Wand nach oben führen. Dabei den unteren Rücken möglichst stabil halten. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkommen. Die Übung 10- bis 15-mal langsam wiederholen.



© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Sechs Übungen für das Cool-down und zur Regeneration

1

2

Dehnung des großen Rückenmuskels

1. Auf den Boden knien und das Gesäß auf den Fersen absetzen. Den Oberkörper mit gerundetem Rücken nach vorn beugen, die Arme vor dem Körper strecken und die Handflächen am Boden ablegen.
2. Mit der Ausatmung das Gesäß möglichst noch weiter nach hinten und die Arme ganz nach vorn schieben. In dieser Position 5 Sekunden verweilen und danach in die Ausgangsposition zurückkommen.

1

2

Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. Die Rückenlage einnehmen. Ein Bein gestreckt am Boden lassen, das andere Bein auf Höhe der Kniekehle mit beiden Händen umfassen und so weit zum Oberkörper heranziehen, bis der Oberschenkel senkrecht steht und das Knie einen rechten Winkel bildet.
2. Langsam und kontrolliert das Knie des oberen Beins strecken, sodass eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite zu spüren ist. In dieser Position 10 bis 15 Sekunden leicht wippen. Das Knie danach wieder leicht beugen und in die Ausgangsposition zurückkommen. Die Übung zehnmal durchführen.

1

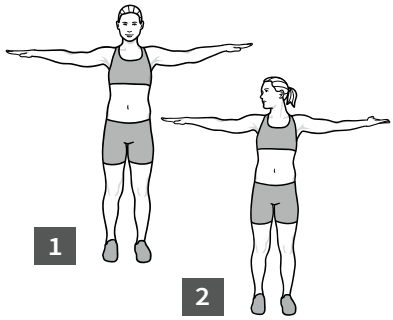
2

Schultermobilisation

1. Im aufrechten Stand die Schultern bewusst entspannt nach unten fallen lassen. Die Arme locker hängen lassen.
2. Die Schultern nun langsam in möglichst großem Radius nach vorn kreisen. Nach 10 bis 15 Sekunden die Bewegungsrichtung ändern und die Schultern nach hinten kreisen. In jede Richtung drei Durchgänge durchführen.

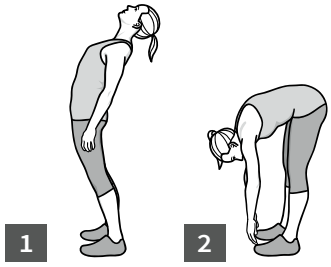
© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Halswirbelsäulenmobilisation



1. Mit etwa hüftbreit geöffneten Füßen locker stehen und die Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Dabei die Schultern möglichst locker lassen. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet.
2. Aus dieser Position heraus den Kopf langsam von einer Seite zur anderen drehen und dabei den Rumpf möglichst stabil halten und nicht mitbewegen. Pro Seite zehn Wiederholungen durchführen.

Wirbelsäulenmobilisation



1. Im hüftbreiten Stand die Arme entspannt hängen lassen. Die Schultern dabei möglichst locker lassen. Den Oberkörper nun langsam und kontrolliert nach hinten strecken, dabei einatmen und darauf achten, dass die folgende Bewegung möglichst aus der Hüfte und dem gesamten Rücken heraus erfolgt.
2. Langsam nach vorn beugen, dabei ausatmen und versuchen, mit den Händen den Boden zu berühren. Danach langsam wieder hochrollen und direkt die nächste Wiederholung anschließen.

Entspannende Atmung in Rückenlage

Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen. Die Hände so auf den Bauch legen, dass die Handflächen eine möglichst große Fläche abdecken. Langsam und bewusst durch die Nase »in den Bauch« atmen und der Bewegung der Bauchdecke nach oben in Richtung Hände nachspüren. Danach möglichst lange und gleichmäßig durch den Mund ausatmen. Die Länge der Atemzüge – maximal 10 Sekunden pro Ein- und Ausatmung – sollte sukzessive gesteigert werden.

Variante: Diese Übung lässt sich auch mit den Füßen auf einem Stuhl liegend oder flach an einer Wand aufgesetzt ausführen. Knie und Hüfte sind dann im 90-Grad-Winkel gebeugt.

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Die Workouts

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

1 Ganzkörper-HIIT für Einsteiger 1

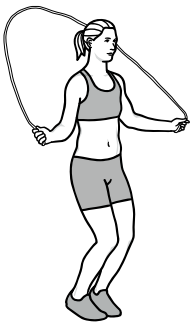
Dauer pro Runde: 8 Minuten, Rundenpause: 2–4 Minuten
Durchgänge: 1–3
Benötigte Hilfsmittel: Sprungseil

1 2 3

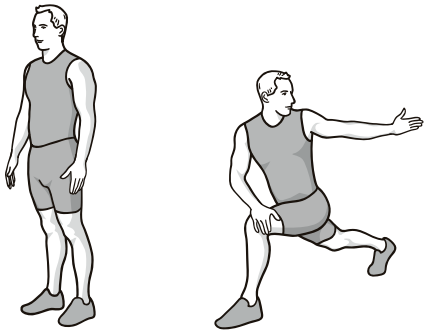
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Intensität	Seite
1	Seilspringen	30	30	1	138
2	Ausfallschritt mit Streckung	30	30	2	140
3	Eidechse mit alternierendem Armstrecken	30	30	3	136
4	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	30	30	2	134
5	Latdrücken in Rückenlage	30	30	1	127
6	Paddeln in Bauchlage	30	30	2	128
7	Hampelmann	30	30	2	138
8	Gesprungener Ausfallschritt	30	30	2	123

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

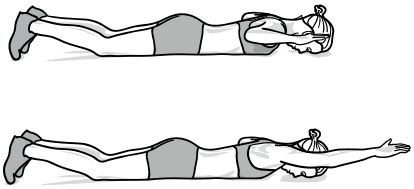
© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



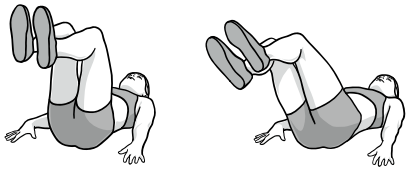
1 Seilspringen



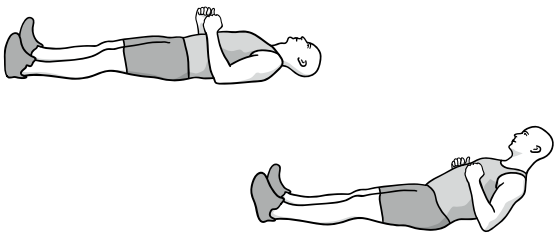
2 Ausfallschritt mit Streckung



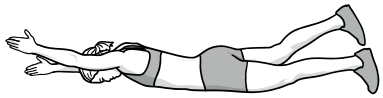
3 Eidechse mit alternierendem Armstrecken



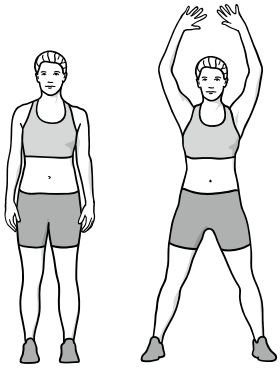
4 Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen



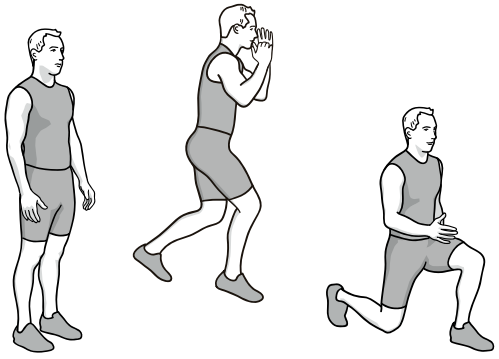
5 Latdrücken in Rückenlage



6 Paddeln in Bauchlage



7 Hampelmann



8 Gesprungener Ausfallschritt