



Praxisbeispiel EMOM

Grundlagen:

EMOM steht für „Every Minute On the Minute“ und ist eine sehr bekannte Abkürzung im Crossfit. Mit EMOM-WODs werden Workouts bezeichnet, in denen eine vorgegebene Übungsreihenfolge und Wiederholungszahl in jeder Minute einer vorher festgelegten Gesamtdauer absolviert werden muss.

EMOM-Workout:

Die Übung oder Liste der Übungen werden zu jeder vollen Minute ausgeübt. Die Ausführung erfolgt hier möglichst ohne Pause.

Übung I: Kniebeugen

Nicht nur zum Aufbau der Oberschenkelmuskulatur sind *Kniebeugen* eine hervorragende Übung – sie eignen sich auch zum Tabata Training! Im Vergleich zur Ausführung, die auf Muskelwachstum abzielt, müsst ihr bei den Tabata-Kniebeugen allerdings keine zusätzliche Langhantelstange und Gewicht balancieren, die Ausführung als reine Eigengewichtsübung genügt hierbei!



Übung II: Handwalk

Berühren Sie aus dem Stand mit Ihren Händen den Boden. Ihre Knie sollen dabei gestreckt bleiben. „Laufen“ Sie mit den Händen nach vorne. Der Rückweg geht dynamisch auf dem Boden zurück.



Übung III: Box Jumps

Als Abwandlung der Kniebeugen empfehlen sich die so genannten *Box Jumps*. Nehmt euch einen Stepper oder einen kleinen Kasten auf den ihr aus der leichten Kniebeuge hinaufspringen könnt. Sobald ihr aufkommt, springt ihr rückwärts vorsichtig wieder herunter und wiederholt das Prozedere. Um für das EMOM Workout geeignet zu sein, sollte dieser Ablauf natürlich schnellstmöglich ausgeführt werden.



Übung IV: Kniebeuge mit Sprung

Bei der Kniebeuge mit Sprung begibt sich der Sportler in einen hüftbreiten Stand und beginnt anschließend mit der Senkung des Oberkörpers, indem die Knie und die Hüfte gebeugt werden. Sobald sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden, richtet sich der Sportler schließlich wieder durch die Streckung der genannten Gelenke in explosiver Weise auf und vollzieht einen Sprung, wonach wieder in der Ausgangsstellung gelandet wird.

