

TABATA WORKOUT

TOP FIT IN KÜRZESTER ZEIT



Kaum eine Trainingsvariante verbindet die Effektivität so gut mit der Effizienz wie das Tabata Training. Innerhalb von vier Minuten wird der gesamte Körper trainiert und die körpereigenen Limits werden erprobt. Tabata gehört zur Gruppe des hochintensiven Intervalltrainings. Das High Intensity Intervall Training (HIIT), welches 2016 zu den Fitnesstrends Nummer 1 gehörte, besteht aus einfachen und dennoch sehr intensiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. HIIT definiert den Körper, verbrennt Kalorien und das auch noch ohne großen Zeitaufwand.



Was genau ist Tabata?
Prinzipiell handelt es sich bei Tabata um eine einfache Trainingsmethodik. Die Belastung gestaltet sich aus Zwanzig Sekunden Intervallen, gefolgt von einer zehn Sekunden langen Pause. **Insgesamt wird dieses Belastungs- und Erholungsverhältnis achtmal durchgeführt.**



Übungsauswahl

Die Übungsauswahl orientiert sich an den individuellen Präferenzen. Zu empfehlen sind Übungen, die den gesamten Bewegungsapparat ansprechen. Also eine Kombination aus Bein-, Bauch-, Brust-, Rücken- und Armtraining. Bekannte Übungen, wie Seilspringen, Jumping Jacks, Liegestütze, Super(wo)man oder Kniebeugen, gehören zum Trainingsrepertoire. Aufgrund der Vielzahl an möglichen Übungen lassen sich ganz individuelle Tabata Workouts zusammenstellen. Der Faktor Zeit spielt bei dieser Trainingsvariante eine entscheidende Rolle. Insgesamt sollte ein gesamtes Tabata Workout vier Serien nicht überschreiten. Maximal ist so mit einem Zeitaufwand von sechzehn Minuten zu rechnen. Somit haben Sie einen weiteren Grund dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen. Zögern Sie bei Rückfragen nicht auf Ihren Ansprechpartner Gesundheit zuzugehen oder sich ihr eigenes Tabata Workout zusammenstellen zu lassen. Bei der Durchführung des Workouts wünschen wir viel Spaß!