



Praxisbeispiel TABATA

Grundlagen:

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv: Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause.

- Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und sehr effektiv Fett verbrennt.

Ziele beim Tabata-Training können eine besser Ausdauer (Intervalle mit Sprints), ein erhöhter Stoffwechsel (Kniebeugen, Seilspringen) oder mehr Kraft (Crunches, Liegestütze) sein.

TABATA-Workout:

Eine Übung wird über 4 Minuten in Intervallen von 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause durchgeführt. Die Belastungs- und Pausenzeiten können variieren (Verhältnis 2:1 bleibt immer bestehen)

Übung I: Hampelmänner/Jumping Jacks

Jumping Jacks – oder zu Deutsch Hampelmänner – gehören zu den Klassikern im Tabata Training. Eine der großen Herausforderungen neben dem Halten der Geschwindigkeit: Die Koordination. Ein gleichmäßiger Rhythmus kann dabei helfen, das Gleichgewicht und die Koordination beizubehalten!



Übung II: Planke

Du startest im **Vierfüßlerstand**. Komm jetzt auf die Ellbogen in den **Unterarmstütz** und bilde mit deinen Händen eine Faust! Strecke nun beide Beine nach hinten aus und richte deinen Körper vom Kopf bis zu den Fersen in einer **geraden Linie** aus! Deine Füße sind im hüftbreiten Abstand und auf den Ballen aufgestellt. Spanne deine Rumpfmuskulatur aktiv an und halte diese Position, atme dabei gleichmäßig weiter! Zu schwer? Setze einfach die Knie ab, das verkleinert den Hebel und reduziert die Intensität. Zu leicht? Dann hebe ein Bein an! Immer noch zu leicht? Dann hebe dazu noch den Gegenarm an!



Übung III: Burpees

Um den Schwierigkeitsgrad im Tabata Training zu erhöhen, lassen sich statt der Strecksprünge so genannte *Burpees* ausführen. Diese Kombination aus Liegestützen mit einem darauffolgenden Strecksprung erfordert ein wenig mehr Koordination als herkömmliche Strecksprünge und ist um einiges anstrengender in der Ausführung!



Bewegungsablauf: Stand – Hände auf den Boden – Sprung in die Ausgangsposition eines Liegestützes – Liegestütz – Rücksprung in die Hocke – Strecksprung – Stand

Übung IV: Bergsteiger

Wer den Fokus nicht nur primär auf die Beine legen möchte, kann für das persönliche Tabata Training die Übung Bergsteiger verwenden. Hierbei stütze den Oberkörper mit den Händen auf dem Boden ab, ähnlich wie bei den Liegestützen, während du mit beiden Füßen abwechselnd kleine Sprünge ausführst und deine Knie dabei eng am Körper entlangführst.

