

Tabata Trainingsmethode

Können 4 Minuten Training tatsächlich genügen, um Fett zu verbrennen? JA - aber nur, wenn man in dieser Zeit an sein eigenes Limit gehen kann!

Die Basis vom Tabata Training ist 4 Minuten hochintensives Training, wobei möglichst viele und große Muskeln beansprucht werden.

Der Ablauf der Trainingsmethode hört sich sehr einfach an, ist gleichzeitig aber auch unglaublich schwierig umzusetzen, weil man sich in dieser Zeit am eigenen Limit bewegt. Wer nicht 100%, und da meine ich wirklich 100%, aus sich rausholt, der quält sich umsonst! Die meisten Athleten tendieren deshalb dazu, das Ganze einmal zu versuchen, der Methode zustimmen, und das Wort danach nie mehr in den Mund nehmen.

Und so funktioniert: 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause und das insgesamt 8-mal. Eine schöne Vorstellung, dass das Training bereits nach 4 Minuten getan ist, ABER: diese 240 Sekunden haben es in sich: Wer nicht an sein absolutes Maximum geht, der quält sich vergeblich.

Hier ein Beispiel mit Sprints:

1. Mache einen 20-Sekunden-Sprint und gehe dabei total an dein Limit.
2. 10 Sekunden laufen, lockern, pausieren
3. Schritt 1 + 2 nochmals 7 mal wiederholen (Total 8 mal).

Übungen, die sich für Tabata Kraft-Training eignen, sind:

Kniebeuge – Burpees – Seilspringen – Sprints – Mountain Climber – Liegestütze - Klimmzüge
Box-Jumps - – Kettlebell-Swings

Am besten sind Übungen die möglichst viele Muskeln mit einbinden. Das Training eignet sich sehr gut um es Zuhause auszuführen, man braucht keine schweren Gewichte und kann mit dem Körpergewicht arbeiten. Sollte eure Kraft nicht ausreichen um 4 Runden Liegestütze zu machen dann könnt Ihr auch 2 Übungen nehmen und diese von Runde zu Runde abwechseln, z.B. Liegestütze und Kniebeugen.

Ein geeigneter Tabata Trainingsplan könnte dann so aussehen:

Runde 1: 20 Sekunden Liegestütze, 10 Sekunden Pause

Runde 2: 20 Sekunden Kniebeugen, 10 Sekunden Pause

Runde 3: 20 Sekunden Liegestütze, 10 Sekunden Pause

Runde 4: 20 Sekunden Kniebeugen, 10 Sekunden Pause

Runde 5: 20 Sekunden Liegestütze, 10 Sekunden Pause

Runde 6: 20 Sekunden Kniebeugen, 10 Sekunden Pause

Runde 7: 20 Sekunden Liegestütze, 10 Sekunden Pause

Runde 8: 20 Sekunden Kniebeugen, 10 Sekunden Pause

Es bietet sich an nach jeder Runde kurz die Anzahl der Wiederholungen zu notieren, so stellt man sicher dass man sich über längere Zeit steigern kann und nicht stagniert. Die Wiederholungszahl des letzten Trainings darf also nie sinken sondern muss erhöht werden oder wenigstens gleich bleiben.