

Tabata- raus aus Deiner Komfortzone!

Der japanische Sportwissenschaftler Dr. Izumi Tabata führte 1996 eine Studie zur Leistungssteigerung mittels Intervalltraining bei Topathleten des Eisschnelllaufteams Japans durch. Das beste Ergebnis erzielte er mit dem nach ihm benannten Tabata-Prinzip, das in abgeleiteter Form noch heute beim Laufen, Schwimmen, Rudern, aber auch bei klassischen Kraftübungen – meist Bodyweightübungen – eingesetzt wird – sogar im Crossfit-Training.

Was ist Tabata:

- ein hochintensives Intervalltraining aus Kraft- und Ausdauer,
- aus 8 Intervallen bestehend, je 20 Sekunden maximale Belastung und 10 Sekunden Pause zwischen der Belastung (20,10,20,10,20...),
- ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten,
- je nach Niveau können die Intervalle bis zu 30 Minuten (5 Tabata-Intervalle) verlängert werden, dann sollte zwischen den Intervallen eine längere Pause von ca. 1 min. eingehalten werden.
- Tabata fordert den Körper maximal und verbessern laut Studien die Fettverbrennung.

Wichtigste Bedingung fürs Tabata-Training: Du müsst wirklich alles geben

Ist Tabata-Training etwas für Anfänger?

Sterne, Atemnot, völlige Erschöpfung. Tabata-Training wird Dich an die Grenzen Deiner Leistungs- und Leidensfähigkeit führen. Daher sollten Anfänger vorsichtig ins Training einsteigen. Schließlich waren die ursprünglichen Testpersonen 1996 Profisportler. Taste Dich also langsam an die maximale Intensität heran. Versuche es zunächst mit nur 4 Intervallen und erhöhe nach und nach über Wochen. Wähle Übungen die Du kennst und bei denen Du Geschwindigkeit und Intensität gut regulieren kannst. Wenn Beschwerden oder Erkrankungen des Herz-/ Kreislaufsystems bekannt sind, ist Tabata-Training nichts für Dich. Spreche in jedem Fall mit Deinem Arzt.

Tabata-Workouts für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

Tabata-Workouts funktionieren ohne oder mit Zusatzgeräten. Anfänger sollten zunächst ohne Geräte (Gewichte etc.) starten, um sich komplett auf die Übung und die Ausführung konzentrieren zu können, beispielsweise mit Hampelmännern (Jumping Jack), Sprüngen auf der Stelle und Bergsteiger (Mountain Climber). Einsteiger können auch die Belastungs- und Pausenzeiten anpassen: etwa 10 Sekunden powern, 20 Sekunden pausieren. Profis nutzen beispielsweise Schlingentrainer (TRX-Trainer), Widerstandsbänder, Kimmzugstangen, Gymnastikball, Hanteln und Kettlebells, um die Übungen zu erschweren.

Hier ein Tabata-Trainingsplan-Beispiel mit Bodyweight-Übungen:

Warm-up:	5 Minuten lockere Jumping Jack und leichtes Schattenboxen im Wechsel	
Übung 1	20 Sekunden Burpees	Pause 10 Sekunden
Übung 2	20 Sekunden Squats	Pause 10 Sekunden
Übung 3	20 Sekunden Push up	Pause 10 Sekunden
Übung 4	20 Sekunden Mountain Climbers	Pause 10 Sekunden
Übung 5	20 Sekunden Burpees	Pause 10 Sekunden
Übung 6	20 Sekunden Squats	Pause 10 Sekunden
Übung 7	20 Sekunden Push up	Pause 10 Sekunden
Übung 8	20 Sekunden Mountain Climbers	Pause 10 Sekunden
Cool-down:	5 Minuten lockere Jumping Jack und leichtes Schattenboxen im Wechsel	

Gesamte Tabata Zeit = 4 Minuten +Warm-up Cool-down = **10 Minuten**

Ein Tabata-Trainingsplan kann auch nur aus **1 Übung** bestehen.

Beispiel:

Indoor-Cycling oder Sprints. Warm-up, Cool-down und die Erholungspausen lockeres Radfahren auf dem Fahrradergometer bzw. lockeres Laufen/Gehen wählen

Es müssen auch nicht immer 4 verschiedene Übungen sein. Ein - zwei Kraftübungen reichen auch.

Beispiel 1:

Übung 1	Squat	(4 Intervalle a 20 Sek. Belastung und je 10 Sek. Pause)
Übung 2	Push up	(4 Intervalle a 20 Sek. Belastung und je 10 Sek. Pause)

Beispiel 2:

Übung 1	Burpees	(4 Intervalle a 20 Sek. Belastung und je 10 Sek. Pause)
Übung 2	Mountain Climbers	(4 Intervalle a 20 Sek. Belastung und je 10 Sek. Pause)

Hier noch ein paar Übungsanregungen zur Gestaltung für Dein persönliches Trainig.

Viel Spaß und gib alles!

Sylvia Winter

Sport- & Gesundheitstrainerin (IST)
 Sport- & Fitnesskauffrau (IHK)
 Personal-Trainerin

Ab star



Cross punch



Plank hop



Plank kick through



Plank knee touch



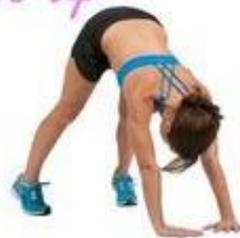
asymmetrical push up



dip



handstand push up



shoulder tap



push up



curtsey to knee



plie tag



pylo lunge



side lunge



squat touches



20 SEC
High Knees



10 SEC
Rest

20 SEC
Froggers



10 SEC
Rest

20 SEC
Speed Skaters



10 SEC
Rest

20 SEC
Plank Jack +
Knee Tuck



10 SEC
Rest

20 SEC
Tuck Jumps



10 SEC
Rest

20 SEC
Mountain Climbers



10 SEC
Rest

20 SEC
Squat Jump Turns



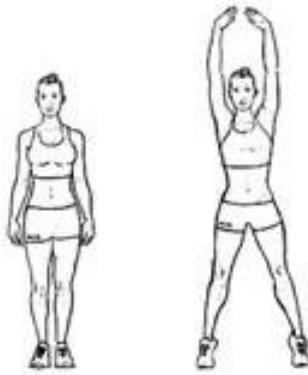
10 SEC
Rest

20 SEC
Burpees



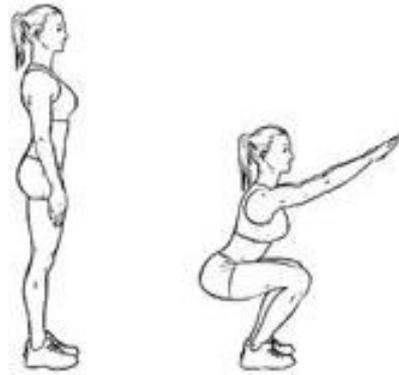
10 SEC
Rest





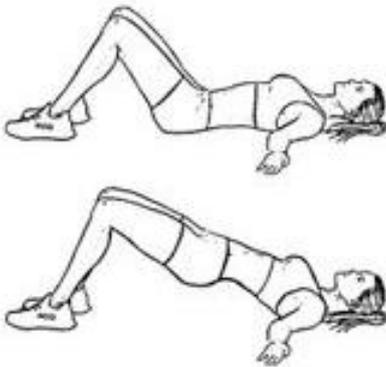
Jumping Jacks

2 sets · 20 reps · 10 sec rest



Air Squats

8 sets · 20 secs · 10 sec rest



Hip Raises

8 sets · 20 secs · 10 sec rest



Bodyweight Walking Lunges

8 sets · 20 secs · 10 sec rest



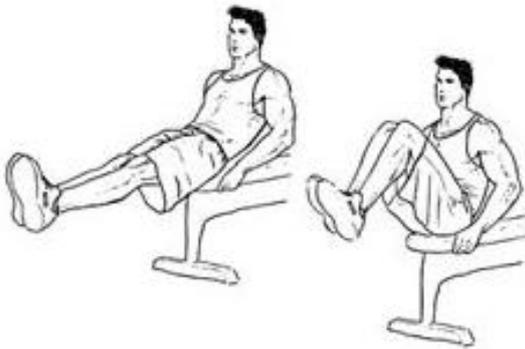
Butt Kicks

8 sets · 20 secs · 10 sec rest

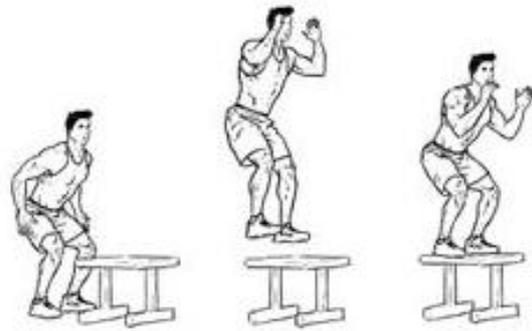


High Knees

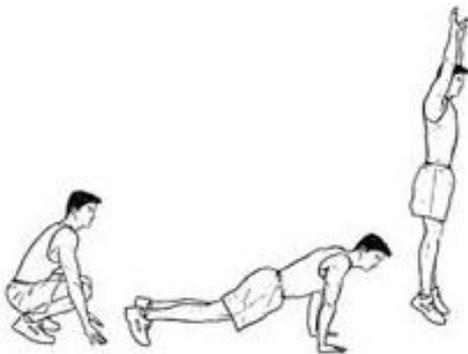
8 sets · 20 secs · 10 sec rest



Seated Bench Leg Pull-In /
Flat Bench Knee-up
2 sets / 20 secs



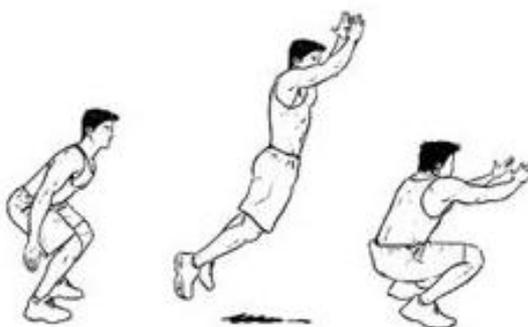
High Box Jump
2 sets / 20 secs



Burpees / Squat Thrust
2 sets / 20 secs



Flutter Kicks
2 sets / 20 secs



Standing Long Jump
2 sets / 20 secs



Bench Flutter Kicks
2 sets / 20 secs

Herzfrequenz Tabelle

Frauen							Männer						
Alter	HFmax	92%	85%	75%	65%	50%	Alter	HFmax	92%	85%	75%	65%	50%
18	208	191	177	156	135	104	18	202	186	172	152	131	101
19	207	190	176	155	135	104	19	201	185	171	151	131	101
20	206	190	175	155	134	103	20	200	184	170	150	130	100
21	205	189	174	154	133	103	21	199	183	169	149	129	100
22	204	188	173	153	133	102	22	198	182	168	149	129	99
23	203	187	173	152	132	102	23	197	181	167	148	128	99
24	202	186	172	152	131	101	24	196	180	167	147	127	98
25	201	185	171	151	131	101	25	195	179	166	146	127	98
26	200	184	170	150	130	100	26	194	178	165	146	126	97
27	199	183	169	149	129	100	27	193	178	164	145	125	97
28	198	182	168	149	129	99	28	192	177	163	144	125	96
29	197	181	167	148	128	99	29	191	176	162	143	124	96
30	196	180	167	147	127	98	30	190	175	162	143	124	95
31	195	179	166	146	127	98	31	189	174	161	142	123	95
32	194	178	165	146	126	97	32	188	173	160	141	122	94
33	193	178	164	145	125	97	33	187	172	159	140	122	94
34	192	177	163	144	125	96	34	186	171	158	140	121	93
35	191	176	162	143	124	96	35	185	170	157	139	120	93
36	190	175	162	143	124	95	36	184	169	156	138	120	92
37	189	174	161	142	123	95	37	183	168	156	137	119	92
38	188	173	160	141	122	94	38	182	167	155	137	118	91
39	187	172	159	140	122	94	39	181	167	154	136	118	91
40	186	171	158	140	121	93	40	180	166	153	135	117	90
41	185	170	157	139	120	93	41	179	165	152	134	116	90
42	184	169	156	138	120	92	42	178	164	151	134	116	89
43	183	168	156	137	119	92	43	177	163	150	133	115	89
44	182	167	155	137	118	91	44	176	162	150	132	114	88
45	181	167	154	136	118	91	45	175	161	149	131	114	88
46	180	166	153	135	117	90	46	174	160	148	131	113	87
47	179	165	152	134	116	90	47	173	159	147	130	112	87
48	178	164	151	134	116	89	48	172	158	146	129	112	86
49	177	163	150	133	115	89	49	171	157	145	128	111	86
50	176	162	150	132	114	88	50	170	156	145	128	111	85
51	175	161	149	131	114	88	51	169	155	144	127	110	85
52	174	160	148	131	113	87	52	168	155	143	126	109	84
53	173	159	147	130	112	87	53	167	154	142	125	109	84
54	172	158	146	129	112	86	54	166	153	141	125	108	83
55	171	157	145	128	111	86	55	165	152	140	124	107	83
56	170	156	145	128	111	85	56	164	151	139	123	107	82
57	169	155	144	127	110	85	57	163	150	139	122	106	82
58	168	155	143	126	109	84	58	162	149	138	122	105	81
59	167	154	142	125	109	84	59	161	148	137	121	105	81
60	166	153	141	125	108	83	60	160	147	136	120	104	80
61	165	152	140	124	107	83	61	159	146	135	119	103	80
62	164	151	139	123	107	82	62	158	145	134	119	103	79
63	163	150	139	122	106	82	63	157	144	133	118	102	79
64	162	149	138	122	105	81	64	156	144	133	117	101	78
65	161	148	137	121	105	81	65	155	143	132	116	101	78
66	160	147	136	120	104	80	66	154	142	131	116	100	77