



Tabata/H.I.I.T.

Kurs ab 24.01.2019

Für Männer und Frauen

Donnerstags

8 Übungseinheiten

Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Ort: Sporthalle der Oberschule Meckelfeld (ehem. Realschule), Appenstedter Weg 102, 21217 Seevetal

Keine Voranmeldung erforderlich

keine Zuzahlung für Mitglieder

30 € für Gäste

Kontakt:

Turnverein Meckelfeld von 1920 e.V.

Telefon: 040-7684925

E-Mail: info@tvmeckelfeld.de, Web: www.tvmeckelfeld.de

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag 9.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch + Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Oder direkt bei



Britta Kühl



+49 151 1971 2001

workout-for-fitness.de

britta@workout-for-fitness.de

WAS IST TABATA?

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

Wer wirklich viel Fett beim Sport verbrennen will, der kommt mit herkömmlichem Cardio- oder Fitness Training nicht weit. Ein Gewichtsverlust kann zwar durch ein intensives Cardio-Training erzeugt werden, aber Gewicht verlieren bedeutet nicht unbedingt, dass du auch tatsächlich Fett verbrennst. Die Profis wissen inzwischen ganz genau, welche Methode sich für die Fettabverbrennung am Besten eignet: ein High Intensity Interval Training (H.I.I.T.). Eine Variante dieser intensiven Trainingsmethode ist das sogenannte Tabata-Training. Tabata besteht aus Trainingsintervallen, die bis an die körperlichen Grenzen gehen.

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

WIE GEHT DAS?

Und so funktioniert es: 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause und das insgesamt 8-mal pro Übung. In der Praxis bedeutet dies zum Beispiel zwanzig Sekunden Kniebeugen mit einer 10 sekündigen Verschnauf-pause. Das ganze System wird dann insgesamt acht Mal wiederholt.

Ein solches Workout ist ein super Fett-Killer. Entwickelt wurde die Trainingsmethode von Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sports in Tokyo (Japan).

KANN ICH DAS AUCH?

Ja, natürlich!

Tabata ist unabhängig vom Trainingszustand und Alter. Die Übungen können frei und flexibel gestaltet werden und jederzeit dem aktuellen Leistungslevel des Trainierenden angepasst werden. Nicht jeder Anfänger muss gleich mit intensiven Sprints beginnen. Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf dich.