

Tabata this ... und weitere „Siege“ des Funktionstrainings

Prävention durch das Verbessern von Fitness, Bewegungsfähigkeit, Tiefenmuskulatur und damit körperliche Resilienz – das sind die Grundmerkmale des Funktionstrainings, die es zu erfüllen gilt, um lange belastbar und fit zu bleiben. Rückenfit, Yoga, Pilates, Freeletics erwähnte ich bereits – aber jetzt geht's ans intensive Eingemachte! Hier darf die Fettverbrennung angekurbelt und der Puls hochgetrieben werden!

Tabata:

... ist ein tolles Sport-Konzept, das ich 2-3x wöchentlich in Kursen anleite. Dieses ist ein Bodyweight-Programm aus dem Bereich des HIIT Trainings, also High Intensity Interval Training, welches auf einer Studie eines japanischen Professors namens Izumi Tabata basiert. Er konnte damit die Leistungsfähigkeit und maximale Sauerstoffaufnahme einer olympischen Eisschnellläuferin erheblich steigern. Darüber hinaus handelt es sich bei Tabata um ein optimales Fettstoffwechseltraining – denn die intensiven anaeroben Belastungsphasen beinhalten auch immer wieder kurze Pausen, sodass man regelmäßig mit der Herzfrequenz kurz in den aeroben Bereich fällt – hier gelingt die Fettstoffwechsellung mit Sauerstoff besonders gut. Dieses gilt vor allem für die cardiolastigen Übungen des Tabata-Trainings, dessen Übungen sich immer wieder neu und vielfältig zusammensetzen lassen.

Übrigens darf sich nur folgendes Programm Tabata nennen: Es erfolgen immer 20 Sekunden Belastungsphasen (Intervalle) einer Bodyweight-Übung, dazwischen grundsätzlich 10 Sekunden Pause. Dieses wird 8x durchgeführt. Das ist ein Block, nach dem eine Minute Pause (zur Kurzerholung) erfolgt, bevor eine neue, andersartige Übung 8x 20 Sekunden ausgeführt wird. Davon gibt es 8 Blöcke und idealerweise sollten sich die Muskelgruppen dabei abwechseln. Um das Programm gänzlich abzurunden, empfiehlt sich selbstverständlich ein gutes Aufwärmtraining, das Muskulatur und Gelenke auseichend mobilisiert und erwärmt, zum Abschluss sollte man alle Partien des Körpers sanft und locker durchdehnen, um den Verkürzungen des Alltags durch den Sport entgegenzuwirken. Das intensive Tabata-Training nimmt etwa 40 Minuten Zeit ein, so bleiben für Warm-up und Cool-down immerhin noch nutzenswerte 20 Minuten übrig, wenn man üblicherweise eine Stunde für sein Sportprogramm einplant. Aber selbst ganz kurze Einheiten (bei Zeitknappheit) sind immer noch besser als



gar kein Training! Ein paar kleine Tabata-Blöcke kann man oftmals gut im Alltag integrieren.

Für das Smartphone gibt es Tabata-Timer-Apps (hier werden die Aktions- und Pausephasen optisch und akustisch verlaubar), sodass man das Sportprogramm überall ausführen kann. Idealerweise sportelt man (das sage ich aus eigener Erfahrung) mit einem Partner, oder noch besser, in einer Gruppe, damit man sich unter den Belastungsphasen gegenseitig motivieren und sich zu mehr zu Höchstleistungen pushen kann. Außerdem erhöht eine Verabredung zur gemeinsamen Aktivität die eigene Verbindlichkeit, dieses Training auch wirklich regelmäßig auszuführen. ;)

Das Ziel eines Tabata- bzw. eines HIIT-Programms im Allgemeinen ist es nämlich, die Muskeln so zu ermüden, dass besonders gute Trainingsreize gesetzt werden und der Körper optimal in Wallung kommt. Die Intensität der Belastung kann man dabei selbst steuern, allerdings sollte so viel Power eingesetzt werden, dass man es schafft, den letzten, achten Teil gerade noch so technisch sauber auszuführen.

Probiert dieses ideale Sportkonzept doch einfach mal aus und kombiniert Übungen aus Kraft, Cardio und Kraftausdauer miteinander, wechselt dynamische mit statischen Übungen ab und geht an eure Grenzen oder sogar darüber hinaus! Nur so bekommt der Körper die eindeutigen Signale, sich zu verbessern, zu „wachsen“. Das wiederum fördert eure Resilienz. Vielleicht findet Ihr auch eine Tabata-Gruppe in Eurer Nähe...?

Tough Class:

... ist ebenso ein Sportprogramm aus dem Bereich des HIIT. Dynamisch, vielseitig, athletisch – wie Tabata auch, aber meines Erachtens noch mal einen guten Schritt fordernder, anstrengender – aber zeitlich komprimierter. Es handelt sich um ein Programm, das der DTB, der Deutsche Turner-Bund, in seinen Ausbildungen anbietet. Bisher gibt es noch relativ wenige Toughclass-Trainer deutschlandweit (ich bin auch einer), hier geht man so herrlich an seine Grenzen. =)

Im Tough Class sind die hochintensiven Power-Phasen sogar 40 oder (etwas heftiger) 60 Sekunden lang, allerdings wechseln sich die Übungen direkt ohne Zwischenpausen ab. Die Intensität wird dabei über das Programm (Einteilung in Anfänger, Fortgeschrittene, Profis), die Übungsauswahl und die Dauer der Intervalle geregelt, die wiederum in Kraftausdauer, Cardio und Kraft aufgeteilt sind. Dieses Training ist recht komprimiert, es entsteht eine reine Aktivitätszeitzeit von gerade mal 24 bis 29 Minuten, je nach Programmzusammenstellung und Pausenwahl. Auch in diesem Fall kann der Tabata-Timer helfen, der sich einfach in neue Intervalle umprogrammieren lässt.

Ihr könnt Euch mit solch einer App auch perfekt ein eigenes Intervalltraining zusammenstellen und an Euer Können anpassen. Grobe zeitliche Orientierungen geben die oben beschriebenen Programme. Geht aber bitte nicht unbedingt schonend mit Euch um und wählt die Pausen nicht zu großzügig, denn Euer individuelles Programm soll Euch fordern, verbessern und fit machen. Effektiv ist nur ein anstrengendes Training. Der Gewinn ist unbezahlbar!

Do more of what makes you better!

Herzlichst,
Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA
WEIGLEIN