



Im Tabata Training absolvierst du die besten Bodyweight-Übungen und trainierst dabei alle Muskelgruppen. Nach dem H.I.I.T-Tabata-Training ist dein Stoffwechsel so auf Hochtouren, dass du noch die nächsten 24 Stunden einen erhöhten Energieumsatz hast und ordentlich Kalorien verbrennst, ohne etwas dafür tun zu müssen!

Dauer: 60 Minuten

Level: Anfänger bis Fortgeschrittene

Tabata

Fit in nur 4 Minuten mit Tabata: dabei handelt es sich um eine Form von hochintensivem Intervalltraining. Diese 240 Sekunden verlangen dir zwar alles ab – sind aber super effektiv. Tabata ist dem Hiit sehr ähnlich, doch noch ein Stück intensiver. Hier gibst du 20 Sekunden Vollgas und danach folgt eine Pause von 10 Sekunden. Das wiederholst du achtmal hintereinander. Während du an deine Belastungsgrenzen gehst, verbrennst du mehr, als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten. Auch hier wirkt der Nachbrenneffekt und sorgt dafür, dass du über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien verbrennst. Für Anfänger ist Vorsicht geboten. Da Tabata dich an deine Leistungs- und Leidensgrenzen bringen wird, sollten es Anfänger langsamer angehen. Probiere es zuerst etwas langsamer mit 4 Intervallen und steigere dich nach und nach.

H.I.I.T. Tabata Style – ultimatives Tabata-Workout mit Fatburner-Effekt!

Trainingsexperten wissen, dass effizientes Training nicht unbedingt von der Trainingsdauer abhängt. Die meisten Sportler profitieren viel mehr davon, wenn das Training kurz ist, dafür die Belastungen sehr intensiv und die Erholungspausen wiederum kurz sind – dem Tabata Training! Pro Runde schaltest du 20 Sekunden auf Maximalbelastung, machst 10 Sekunden Pause und wiederholst diesen Ablauf insgesamt 8 Mal. Damit hast du eine Tabata-Runde absolviert. Ein komplettes Tabata-Workout besteht dabei immer aus 8 Runden!

Woher kommt dieses „Tabata“?

„Erfinden“ hat das Tabata-Training, der gleichnamige, japanische Arzt, Dr. Izumi Tabata. Denn er fand heraus, dass die Länge des sportlichen Trainings nicht mit dem Erfolg zusammenhängt. Wer länger läuft oder mehr Sätze beim Krafttraining absolviert, ist nicht automatisch am fittesten oder am kräftigsten. Vielmehr zeigten die Sportler die deutlichsten Erfolge, so Dr. Tabata, die ein sehr intensives, aber dennoch vergleichsweise kurzes Intervalltraining („High Intensity Interval Training“) absolvierten. Wobei die Pausen deutlich kürzer sein sollten als die Belastungsphasen. So kam Dr. Tabata auf die 20/10-Tabata-Formel: 20 Sekunden Belastung / 10 Sekunden Pause in einem Zyklus von acht Durchgängen. Das Faszinierende daran ist, dass man diese Trainingsmethode in vielen Sportarten anwenden kann: vom Krafttraining über Ganzkörpertraining mit Bodyweight-Übungen bis hin zum Laufen oder Schwimmen.

Gemeinsam in der Gruppe bis an seine Grenzen gehen!

Das Schöne am Tabata Style Training in deinem Fitness First Club ist, dass du in einer motivierenden Gruppe trainierst und ihr euch alle gegenseitig unterstützt. Hinzu kommen die engagierten Fitness-First-Trainer, die exzellent motivieren und euch mit den passenden Power-Beats schnell an euer Trainingsmaximum heranführen. Hinterher bist du zwar am Ende, doch du fühlst dich trotzdem gut, weil die Endorphine und das Adrenalin in deinem Körper zusammen Salsa tanzen!

Jetzt starten!

Melde Dich heute noch zu einem Training

in deiner **FITNESSfabrik** Weichselbraun an.

Deine Fitnesstrainerin:



Steffi Weichselbraun



Preis Optionen

€ 75,- / 10er Block (mit anderen Fitnesskursen kombinierbar)

€ 9,- / Für eine Schnupperstunde

Tabata findet wöchentlich statt, ausgenommen zu Feiertagen und Ferienzeiten und ist im Rahmen eines 10er-Blocks buchbar. Mit diesem 10er Block können Sie auch die Fitnesskurse **Zumba** und **Piloxing** besuchen.

Wo?

In unserer neuen **FITNESSfabrik**. In unseren 2 großen Tanzsälen fühlt Ihr euch super wohl.

-9900 Lienz – Bürgeraustraße 31 – Tel. 0650 / 63 39 745 – www.tanzschule-weichselbraun.at