

# Fett verbrennen mit Tabata/H.I.I.T



Für Männer und Frauen

**Kurs ab 08.08.2017**

**Dienstags**

**8 Übungseinheiten**

**Uhrzeit: 20:00-21:00 Uhr**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Ort: Denglerhalle (DH), Bürgermeister-Heitmann-  
Straße 34, Meckelfeld, 21217 Seevetal

**Voranmeldung erforderlich**

**(5 € für Mitglieder, 30 € für Gäste)**

## Kontakt:

Turnverein Meckelfeld von 1920 e.V.

Telefon: 040-7684925

E-Mail: [info@tvmeckelfeld.de](mailto:info@tvmeckelfeld.de), Web: [www.tvmeckelfeld.de](http://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](http://workout-for-fitness.de)

[britta@workout-for-fitness.de](mailto: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 Fettsverbrennung 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 Verschnaufpause. 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.