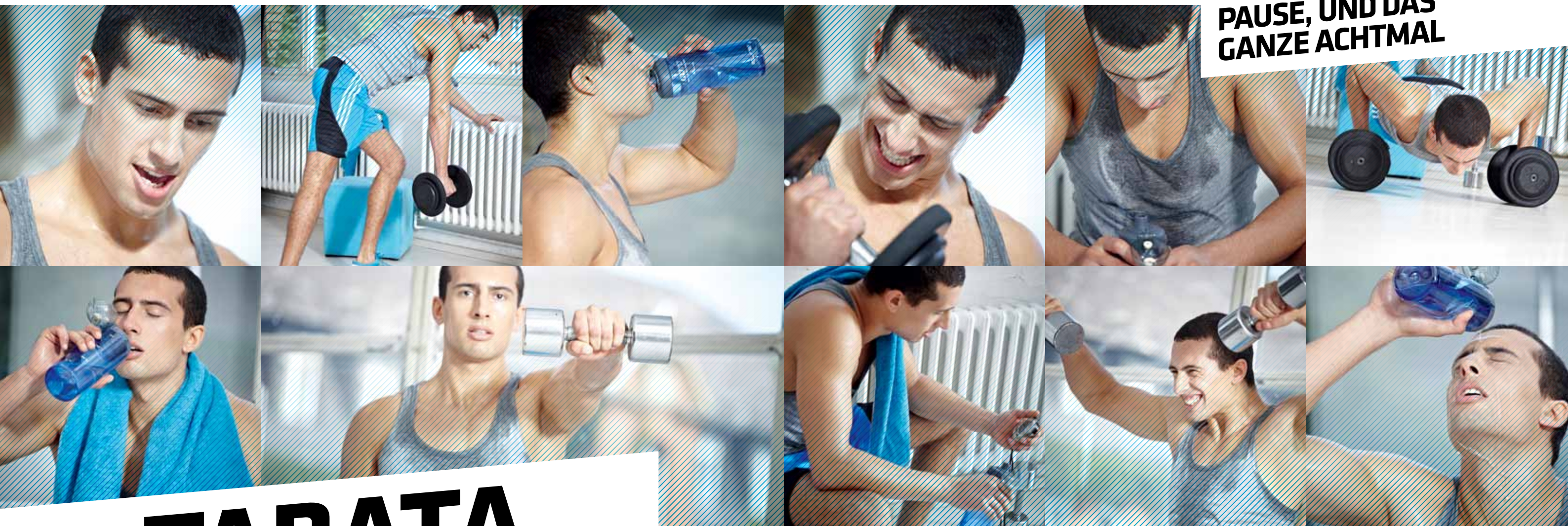


**20 SEKUNDEN  
VOLLGAS, 10 SEKUNDEN  
PAUSE, UND DAS  
GANZE ACHTMAL**



# TABATA TRAINING

**RAN ANS FETT IN 4 MINUTEN**

Mit Intervalltraining nach dem Tabata-Protokoll packt man ein hochintensives Kraft-Ausdauer-Training in nur 4 Minuten – und verbrennt damit mehr Fett als mit 40 Minuten Joggen.

// Text Anna Maria Beekes // Fotos Ralph K. Penno

**ANDREAS SCHOLZ** haut eigentlich so schnell nichts um. Der LOOX-Experte mit dem breiten Hamburger Dialekt ist Ernährungswissenschaftler und Fitnesstrainer, kurz, wie er sich selbst nennt, „Figurmacher“. Dass ihm der Umgang mit schweren Gewichten nicht fremd ist, sieht man dem breitschultrigen, muskulösen 43-Jährigen an. Aber selbst für Andreas Scholz gibt es immer wieder neue Herausforderungen. Wie vor drei Jahren, als er den Sommerurlaub mit Lesen und gutem Essen, nicht aber mit Sport verbrachte und um einige Kilo reicher zurückkam. Die wollte er schnell wieder loswerden – aber Andreas Scholz wäre nicht Andreas Scholz, wenn er nun Stunde um Stunde auf dem Crosstrainer verbracht hätte. Stattdessen probierte er etwas Neues aus: Tabata-Training.

„Ich habe Frontkniebeugen gemacht, mit 80 Kilogramm Gewicht“, erzählt er heute. Für den Fitnessprofi eigentlich kein Problem – aber nach drei Sätzen musste er das Gewicht auf 60 Kilo reduzieren, „sonst hätte ich es nicht gepackt“.



LOOX-EXPERTE

**Andreas Scholz**  
Fitnesstrainer

Der Referent für Fitness- und Figurernährung war von 2004 bis 2008 Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Seitdem ist er selbstständig und doziert unter anderem beim IST-Studieninstitut. Der Trainingsplan von Andreas Scholz auf [LOOX.com/ascholz](http://LOOX.com/ascholz)

Was war da los? Ganz einfach: Tabata. Zwanzig Sekunden intensive Belastung, zehn Sekunden Pause, und das achtmal hintereinander. In nur vier Minuten bekommt man so ein hochintensives Intervalltraining, das selbst den versiertesten Fitness-Fanatiker an seine Grenzen bringt und das wirksamer sein soll als 40 Minuten Joggen.

So wie Andreas Scholz: „Nach dem fünften Satz brannten meine Beine und der Po wie Feuer“, erinnert er sich, „das war eine echte Nahtoderfahrung.“ Noch nie hatte er acht Sätze Kniebeugen in vier Minuten erledigt. Anschließend gab es eine Minute Pause, und danach ging es mit Kreuzheben weiter: 20 Sekunden volle Power, zehn Sekunden Pause.

Entwickelt wurde das Tabata-Intervalltraining im Rahmen einer Studie des japanischen Sportwissenschaftlers Dr. Izumi Tabata aus dem Jahr 1996. Die teilnehmenden Probanden, die allesamt bereits Fitness-Erfahrung hatten, wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe führte sechs Wochen lang jeweils fünfmal pro Woche ein moderates, >





## // MEINE BEINE BRANNEN WIE FEUER //

einstündiges Ausdauertraining bei rund 70 Prozent ihrer maximalen aeroben Kapazität aus. Die andere Gruppe trainierte ebenfalls an fünf Tagen die Woche, jedoch gänzlich anders: Die Teilnehmer mussten 20-Sekunden-Sprints, gefolgt von jeweils zehneckündigen Pausen, durchführen, und zwar bei 170 Prozent ihrer maximalen Kapazität – also mit höchster Intensität. Das Ergebnis: Die Ausdauersportler steigerten allein ihre aerobe Kapazität um etwa neun Prozent, während die anaerobe gleich blieb. Diejenigen, die sich mit Intervallsprints gequält hatten, verbesserten ihre aerobe Kapazität um 14 und die anaerobe um ganze 28 Prozent.

Bei aller wissenschaftlichen Genauigkeit – das wichtigste Ergebnis der Studie war Folgendes: Das Training mit 20/10-Sekunden-Intervallen hatte sich als am effektivsten nicht nur bei der Steigerung der Ausdauer, sondern auch bei der Fettverbrennung herausgestellt. Und genau das macht das Tabata-Training für Andreas Scholz zu einer perfekten Alternative für all jene, die im Fitnessstudio stundenlang die Ergometer bearbeiten oder lustlos durch den

Wald laufen, um Fett zu verlieren, sprich abzunehmen. „Für Ausdauersportler oder solche, die ihr Herz-Kreislauf-System verbessern wollen, ist das klassische Fettstoffwechseltraining super“, sagt er, „aber die meisten Freizeitsportler wollen nun mal ihre Figur verbessern. Und da eignet sich das Tabata-Training hervorragend.“ Mythen wie den vom „Fettverbrennungspuls“ oder die halbe Stunde, die der Körper angeblich benötigt, bevor er überhaupt Fett verbrennt, kann man getrost hinter sich lassen. Denn die Intervalle von zehn und 20 Sekunden haben sich als ideal erwiesen, um möglichst viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig die Muskelmasse möglichst zu erhalten. In kürzester Zeit bekommt man so gleichzeitig Kraft- und Ausdauertraining. Aber Vorsicht: Das Tabata-Training ist nichts für Anfänger. Die Übungen sollten sitzen, bevor man es mit den hochintensiven Intervallen ausprobiert. Dann kann man sich mit mehreren Tabata-Einheiten ein effektives Ganzkörpertraining zusammenstellen – welche Übungen man aussucht, ist dabei egal. LOOX-Experte Andreas Scholz empfiehlt jedoch, schwere Übungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben an den Anfang des Trainings zu stellen und etwa Isola-

tionsübungen wie Bizeps-Curls oder Crunches am Schluss durchzuführen. Pro Intervall sollten etwa acht Wiederholungen angepeilt werden, so Andreas Scholz. Das Gewicht, so vorhanden, sollte so gewählt werden, dass man damit 15 Wiederholungen schafft – und es sollte im Verlauf der Übung möglichst nicht mehr reduziert werden. „Beim ersten und zweiten Intervall fühlt sich das noch ganz locker und vielleicht sogar zu leicht an“, sagt Andreas Scholz, „aber keine Sorge, spätestens in Runde fünf brennen die Muskeln.“ ☉



### + WISSEN RUND UM DIE UHR

Um die Intervalle zu messen, benötigt man einen Timer. Der „Klassiker“ ist der Gymboss-Timer, mit dem man die unterschiedlichsten Intervalle in beliebig vielen Runden einstellen kann. Er kostet allerdings rund 20 Euro. Aber es geht auch einfacher: Wer ein Smartphone hat, kann sich einfach und meist kostenlos eine App herunterladen, mit der man Tabata- und andere Intervalle messen kann. Unter dem Suchwort „Tabata“ finden sich unzählige Timer-Apps – die bekanntesten sind „Tabata Lite“ oder „Gymboss Interval Timer“.

#### 1 KREUZHEBEN

#### 2 BANK-DIPS

VIER INTENSIVE TOP ÜBUNGEN



Die Hantelstange im Wechselgriff schulterbreit greifen. Das Gesäß absenken, und den Rücken gerade halten und die Rumpfmuskulatur anspannen. Die Stange möglichst nah am Körper hochziehen. Erst im zweiten Teil der Bewegung das Hüftgelenk strecken.



Rücklings auf den Handballen zwischen zwei Bänken stützen. Die Fersen werden auf eine zweite Bank gestellt. Den Rumpf kontrolliert absenken, bis die Oberarme parallel zum Boden sind, und anschließend die Ellbogen wieder strecken. Anfänger können auf die Fußbank verzichten und die Beine direkt auf den Boden ablegen.



#### 3 SCHULTERDRÜCKEN

#### 4 PROFI-LIEGESTÜTZ



Im schulterbreiten Stand stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Kurzhanteln auf Schulterhöhe halten. Die Rumpfmuskulatur anspannen und die Handgelenke aktiv stabilisieren. Die Hanteln nach oben drücken, bis die Ellbogen noch leicht gebeugt sind.



Die Hände etwa schulterbreit auf den Boden setzen und jeweils eine Kurzhantel greifen. Die Füße stehen mit den Ballen auf einer Erhöhung. Der Oberkörper bildet mit den Beinen eine Linie. Der Blick ist zwischen die Hände gerichtet. Den Rumpf herabsenken. Die Arme liegen während der Bewegung nah am Rumpf an.