



Fysio Broekhuizen

fysio- & manuele therapie

TABATA training in 4 minuten

Tabata is een nieuwe en vooral goede manier om aan je conditie te



werken. Ook is het een geweldige ondersteuning voor het verbranden van vet. De basis van Tabata training is een 4 minuten durende intense interval/circuit training, ontwikkeld door Izumi Tabata. Hierbij voer je in 8 x 20 seconden dezelfde of verschillende oefeningen uit. De onderstaande oefeningen zijn prima uit te voeren voor beginners en naast je conditie en ondersteuning voor het verbranden van vet versterk je ook je spieren.

Zorg voor een goede warming-up, bijvoorbeeld joggen (op je plek) afgewisseld met bijvoorbeeld een springtouw, en een cooling down na afloop. Indien je goed opgewarmd bent kan je beginnen met onderstaande oefeningen. Luister altijd goed naar je lichaam, maar motiveer jezelf om alles uit je training te halen! Je lichaam went op een gegeven moment aan de oefeningen, dus gaan de oefeningen je te makkelijk af, bijvoorbeeld bij een squat, kijk of je een diepere kniebuiging kan maken, zodat het wat zwaarder wordt, of verander van oefeningen. Probeer deze oefeningen minimaal 3 keer per week te doen, met steeds een dag rust ertussen, en je merkt al snel resultaat!

Succes!

Training

20 sec.- Squat

10 sec.- Rust

20 sec.- Push- ups

10 sec.- Rust

20 sec.- High Knees

10 sec.- Rust

20 sec.- Vertical Jumps

10 sec.- Rust

20 sec.- Squat

10 sec.- Rust

20 sec.- Push- ups

10 sec.- Rust

20 sec.- High Knees

10 sec.- Rust

20 sec.- Vertical Jumps

10 sec.- Rust

Squat:

Door je knieën zakken en weer naar boven komen. Herhaal dit. Knieën niet voorbij je tenen laten komen bij het zakken.

Push- ups:

Steun met een volledig gestrekt lichaam op je handen (handen in lijn met schouders) en je tenen, eventueel laat je je knieën zakken op de grond om het makkelijker te maken. laat je lichaam in rechte lijn zakken en kom weer omhoog in de uitgangspositie.

High Knees:

Gesprongen om en om je knieën omhoog, richting je borst.

Vertical jumps:

Met beide voeten tegelijk omhoog springen (zet jezelf af door iets door je knieën te zakken en bij het omhoog komen zijn je benen gestrekt). Terwijl je omhoog komt strek je je armen helemaal uit boven je hoofd.

Ben je toe aan een zwaardere training? En heb je de beschikking over sportattributen? Probeer dan eens de workout op [deze trainingsvideo](#).