

Tabata-Intervalle - Die Krone des HIT-Trainings?

Sicher haben Sie diesen Begriff schon einmal beiläufig wahrgenommen: Die sogenannten Tabata-Intervalle bzw. das Tabata-Protokoll. Ein hoch intensives Intervalltraining, dass erstaunliche Ergebnisse bewirken soll. Doch was hat es mit den Tabata-Intervallen auf sich?

Woher kommt der Begriff?

Dr. Izumi Tabata führte 1996 mit einigen Kollegen eine Studie durch, die die Leistungsentwicklung zweier Testgruppen miteinander verglich. Die eine Gruppe führte 6 Wochen lang ein regelmäßiges (5 Tage pro Woche) moderates Ausdauertraining durch. Die andere Gruppe führte lediglich ein sehr kurzes Training mit 8 Sätzen zu je 20 Sekunden maximaler Belastung und 10 Sekunden Pause durch. Ein kurzes Warmup war natürlich vorgesehen. In der Gesamtzeit ist das Training dieser Gruppe also kürzer als 10 Minuten pro Tag.

Ergebnis der Studie:

Die aerobe Leistungsfähigkeit der Gruppe, die moderat trainierte ist um 9% gestiegen. Da diese nicht im anaeroben Stoffwechsel-Bereich trainierten, ist, wie zu erwarten, die anaerobe Leistungsfähigkeit unverändert geblieben.

Die Gruppe, die das hoch intensive und kurze Intervalltraining durchgeführt hatten konnte ihre aerobe Leistungsfähigkeit um 14% verbessern. Und das obwohl sie in diesem Bereich **scheinbar** nicht trainiert haben. Die anaerobe Leistungsfähigkeit ist um 28% gestiegen.

Warum das Ganze so effektiv ist

Wie wir ja eigentlich wissen, kann unser Körper nur bis etwa 80% der maximalen Herzfrequenz aerob arbeiten. Normalerweise trainieren wir deshalb unsere Grundlagenausdauer mit langen Läufen. Unser Körper arbeitet aber ähnlich, wenn wir nach einer intensiven Belastung eine Pause machen und der Körper die Sauerstoffschuld, die diese hohe Belastung angerichtet hat, wieder ausgleichen muss. So trainieren wir in diesem Fall unsere Erholungsfähigkeit direkt durch die Pausen und nicht indirekt durch langes Training im aeroben Bereich.

Für wen eignet sich das Tabata-Training?

Tabata-Intervalle sind besonders geeignet für Kampfsportler, Leichtathleten, Ballsportler, und eigentlich für fast jede Sportart, die eine Mischform von aerober und anaerober Leistungsfähigkeit erfordert. Marathon Läufer sind eine der wenigen Gruppen, die eher auf ein klassisches Training setzen sollten, da sich der Körper hier anderer Stoffwechselprozesse bedienen muss. Vor allem ein entsprechendes Fettstoffwechseltraining ist hier wichtig, da, trotz guter Versorgung, die Glykogen Speicher der Körpers völlig geleert werden. Ein gelegentliches Tabata-Training sorgt aber auch hier für die notwendige Standfestigkeit, wenn es darum geht, auf den letzten Metern noch ein paar Plätze gut zu machen.

Tabata ist ein HIT-Training, das bedeutet, dass Sie es sich nur zumuten sollten, wenn Sie Ihrem Körper eine solche Belastung zutrauen.

Übungen?

Tabatas können nicht nur mit Sprints trainiert werden. Genauso können auch Burpees, Jumping Jacks, Mountain Climbers oder Ergometer genutzt werden. Wichtig ist nur, dass möglichst viele Muskelgruppen bewegt werden, damit die Muskelermüdung nicht verfrüht eintritt.

Übrigens: Tabata setzt intensive Reize, die Regeneration unseres Körpers verbraucht ebenfalls Energie. Zudem wird durch die hohe Intensität sehr viel Energie verbraucht. Bereits im Artikel um den **Mythos Fettverbressungspuls** sind wir darauf eingegangen, dass der Energieverbrauch deutlich überproportional zur Herzfrequenz steigt.