

Tabata - The Real Deal

Tabata Intervalle - so werden sie richtig ausgeführt. Dieses Workout eignet sich zum direkten mitmachen! Bitte achten Sie darauf, dass ein so hoch intensives Training nur für absolut sportgesunde Menschen geeignet ist. Gerade am Anfang kann es aufgrund der hohen Laktatproduktion auch zu Übelkeit bei eigentlich gesunden Menschen kommen. Wenn Sie mit der Intensität zurecht kommen, erreichen Sie jedoch erstaunliche Effekte bei der Verbesserung Ihrer Ausdauerleistungen.

Denn genau dazu sind Tabata Intervalle eigentlich gemacht - durch hoch intensive Ausdauerbelastungen mit bis zu 170% VO2 max. erreichen Sie in 4 Minuten Ergebnisse, die sonst 60 oder mehr Minuten moderates Training erfordern - und zusätzlich wird noch die Laktattoleranz trainiert, was Sie bei moderaten Langzeitbelastungen weniger erreichen.

Die meisten bei YouTube gezeigten Videos zeigen nicht den „Real Deal“ des Tabata Trainings. Meistens wird sich nur an der 20-10 Taktung orientiert und ein Mix aus lockeren Ausdauerübungen und Kraftübungen durchgeführt. Einige setzen sogar nur auf Übungen mit niedriger VO2 max., wie z.B. Kniebeugen, Liegestütze, Crunches, Situps, Unterarmstütz und Co.

Solche Zusammenstellungen sind zwar eine nette Möglichkeit, Krafttraining abwechslungsreich zu gestalten und es ist keineswegs völlig davon abzuraten, aber:

1. Lassen sich Kraftübungen deutlich effektiver und gezielter trainieren, als in diesem 20-10 Schema.
2. Reicht die Intensität für echte Adaptation im Kraftbereich gerade für Fortgeschrittene Sportler nicht aus.
3. Lässt sich in diesen 4 Minuten auf diese Art und Weise nicht unglaublich viel Fett verbrennen.
4. Eine Adaptation der kardiovaskulären Leistung findet so kaum statt. Auch, wenn solche Übungen unter Tabata geführt werden, sollten Sie sich nicht täuschen lassen und die positiven Ergebnisse der Tabata-Studie mit diesen Workouts gleich setzen. Dieser Punkt ist der entscheidende, denn dabei ging es bei der Tabata-Studie.

Erst werden die Übungen kurz erklärt, dann können Sie direkt mit trainieren. Achten Sie auf genug Platz. Das Video finden Sie auch in der Sport Attack Media Corner unter Workouts.

Anmerkung: Auch diese Übungen sind nicht 1:1 das, was in dem Tabata-Experiment durchgeführt wurde - Sie entsprechen aber dem Grundprinzip.

Sport Attack wünscht viel Spaß!

Hier noch einmal die Erklärung, was „echte“ Tabata Intervalle sind: