

Tabatas - wo machen sie Sinn und wo nicht?

Was sind Tabata Intervalle?

Tabata beschreibt ein ganz spezielles Belastungsprotokoll für das Training der anaeroben Kapazität mittels hoch intensiver Intervalle. Einfach gesagt, haben diese Intervalle einen besonders trainingswirksamen Einfluss auf die Dauer, die wir uns intensiv belasten können, also speziell die Belastungsintensität, bei der wir unseren Energiebedarf nicht unter Verwendung von Sauerstoff decken können.

Durchgeführt wird dieses Protokoll nach kurzem Erwärmen (2-3 Minuten) folgendermaßen:

Belastungsphase: 20 Sekunden maximal intensive Belastung

Pause: 10 Sekunden

Dieses Intervall wird genau 8 mal wiederholt. Wurde die Belastung richtig gewählt, sollte nach dem 8. Intervall kaum eine weitere Belastung mehr möglich sein.

Das Belastungsprotokoll wird oft vielseitig eingesetzt - zu vielseitig. Viele verwenden das Tabata-Protokoll für Kraftübungen oder benutzen es auch als gemäßigt intensives Intervall und führen mehrere Tabata-Sätze durch. All das geht völlig am Ziel dieser Art von Training vorbei und ignoriert die Ergebnisse des Tabata-Experiments. (**Ergebnisse des Tabata Experiments**). Dazu folgen ein paar Beispiele vom sinnvollen und weniger sinnvollen Einsatz von Tabata Intervallen.

Tabata Sprints

Sprints oder Bergsprints sind bestens geeignet, um das Tabata-Training durchzuführen. Wichtig ist, dass die Belastung wirklich maximal ist. Sprint Intervalle mit derart geringen Pausen sind extrem intensiv. Gerade am Anfang kann es schnell zu Übelkeit und Schwindel kommen.

Tabatas auf dem Laufband

Das Laufband ist für das Tabata-Protokoll ungeeignet. Es dauert einfach zu lange, bis das Laufband richtig Geschwindigkeit aufgebaut hat und bis es diese für die Pause wieder abgebaut hat. Die meisten Laufbänder werden außerdem für wirklich maximale Sprints nicht schnell genug.

Tabatas auf dem Rudergerät oder sonstigem Cardiogerät

Auf dem Fahrradtrainer (mechanische Bremse) wurde das ursprüngliche Experiment durchgeführt. Sämtliche Cardiogeräte, wie z.B. das Rudergerät oder der Crosstrainer sind für Tabata-Intervalle geeignet. Wichtig ist, dass eine augenblickliche Aufnahme maximaler Belastung möglich ist. Ergometer, die eine konstante Wattzahl erhalten (das Treten wird bei höherer Geschwindigkeit leichter, bei langsamer Geschwindigkeit schwerer) sind nicht geeignet, da diese die mögliche Leistung limitieren.

Tabata Kraftübungen

Kraftübungen im Tabata-Intervall sind eine nette Idee für Fitnesskurse und können durchaus anstrengend werden, sollten der Richtigkeit halber aber einfach als „Intervall Zirkeltraining“ oder ähnlich bezeichnet werden. Klimmzüge, Kniebeugen, Liegestütze und Co. sind ungeeignet. Die Belastung des Herz-Kreislaufsystems ist einfach nicht hoch genug.

Tabata mit Burpees und Co.

Burpees, eine Liegestütz, Kniebeuge, Strecksprung Kombinationsübung, oder auch Mountainclimbers, stellen jedoch wiederum eine Möglichkeit dar, das Tabata-Protokoll sinnvoll einzusetzen. Einen kleinen Hacken gibt es aber auch hier. Aufgrund der technischen Ausführung der Übungen kommt es zu minimalen Intensitätseinbrüchen. Bei Burpees z.B. während der Flugphase beim Strecksprung. Der Sprint ist somit den Burpees bei der Ausreizung des Protokolls noch überlegen.

Als Ersatz für anderes Ausdauertraining

Bei dem Experiment (Link s.o.) wurde vor allem festgestellt, dass Ausdauertraining im Grundlagenbereich (70% der maximalen Sauerstoffaufnahme) die anaerobe Ausdauerfähigkeit kaum bis nicht beeinflusst. Die Verbesserung durch Tabata-Intervalle war aber mehr als deutlich(28%). Auch die maximale Sauerstoffaufnahme ist beim Tabata-Protokoll um 8 ml pro Kg Körpergewicht und Minute gewachsen, während sie beim 60 minütigen Ausdauertraining nur um 5 ml pro Kg Körpergewicht gestiegen ist.

Wenn also sowohl die anaerobe, als auch die aerobe Kapazität durch Tabata-Intervalle deutlich mehr verbessert werden, sollten wir dann nicht unser sonstiges Ausdauertraining grundsätzlich ersetzen?

Nein, Tabatas sollten nur eine Ergänzung darstellen, denn:

- Dauerhaft durchgeführt kann ein so intensives Ausdauertraining schnell zu Überlastungen führen. Vor allem, wenn noch anderer Sport(z.B. Kraftsport) betrieben wird, da auch die Belastung auf die Muskulatur sehr groß ist. So kann es zu Einbüßungen in der Regeneration kommen. Das Experiment wurde 5 mal pro Woche, 6 Wochen lang durchgeführt. Subjektiv wird von den allermeisten die Belastung als so unangenehm empfunden, dass ein solches Pensum auf Dauer nicht gehalten werden kann.
- Für unsere Ausdauerleistung ist auch entscheidend, wie gut unser Körper z.B. auf Fette als Energieträger zurückgreifen kann. Tabatas verheizen zwar aufgrund des „Nachbrenneffekts“ ordentlich Kalorien, der Fettstoffwechsel, der unsere Leistung bei längerer Belastung aufrecht erhält, wird aber kaum trainiert.
- Eine solch maximale Belastung ist nicht ganz ohne Risiko. Auch speziell an wärmeren Tagen, lässt sich die entsprechende Intensität kaum aufbauen/durchhalten. Wenn Sie die Intensität aber nicht durchhalten, geht auch der Effekt verloren.

Am Ende macht es die Mischung. Wenn Sie gesund und fit genug sind, integrieren Sie Tabatas in Ihr Training. Es wird Erfolge bringen. Die „magischen 20-Sekunden Intervalle“ sind aber nicht DIE METHODE SCHLECHTHIN, sondern nur eine willkommene Trainingsalternative.

