

# ¿Conoces el Método Tabata?

El método Tabata es uno de los protocolos de entrenamiento de alta intensidad o entrenamiento tipo HIT (High Intensity Training) más empleado en la actualidad, tanto para programas de acondicionamiento físico, rendimiento y pérdida de peso.

Fue desarrollado por el Dr. Izumi Tabata y su equipo de investigadores a raíz de un estudio realizado en 1996 en el que se observaron y analizaron la respuesta fisiológica de diversos individuos ante dos tipos de entrenamiento.

Durante un tiempo, entrenando cinco veces por semana, unos practicaron una actividad aeróbica moderada de larga duración, y otros entrenamientos muy breves tipo interválicos de alta intensidad.

## Los resultados fueron los siguientes:



-La capacidad aeróbica de los individuos mejoró por igual. Es decir, sus sistemas cardiovasculares se adaptaron más o menos de la misma manera.

- La capacidad anaeróbica del segundo grupo mejoró muchísimo más que la del primer grupo. O lo que es lo mismo, la eficiencia energética a nivel muscular del segundo grupo se incrementó más que la del primer grupo.

La conclusión de aquel estudio fue que la respuesta fisiológica y metabólica del HIT de Tabata era mucho más eficiente que la del ejercicio cardiovascular de larga duración e intensidad moderada.

Otra de las conclusiones era que este tipo de protocolo de entrenamiento era muy efectivo para quemar grasa tanto durante como después del esfuerzo.

Aunque el método Tabata ha sufrido muchas modificaciones, en su origen consiste en realizar un mismo ejercicio durante 4 minutos.

Esos 4 minutos se dividen en 20" de de esfuerzo a MÁXIMA intensidad seguidos de 10" de recuperación completa. Después de completar estos 4' se descansa un minuto y se pueden realizar de dos a tres series más de 4'. En total realizaremos tres o cuatro series de 4' con 1' de descanso entre cada serie. Si sumas los tiempos podrás comprobar que el entrenamiento se mueve entre los 15/20' como máximo.

Lo recomendable para evitar sobrecargas sería emplear diferentes ejercicios en cada serie de 4'. Podríamos hacer 8 sprints en la primera serie, 8 Burpees en la segunda y 8 saltos al cajón en la tercera. Aunque como os decía anteriormente se pueden hacer muchas modificaciones y realizar diferentes ejercicios en una misma serie de 4' siempre y cuando se seleccionen ejercicios que movilicen grandes cadenas musculares como veremos a continuación.

Para que sean realmente efectivos se deben elegir ejercicios que movilicen varias cadenas musculares. Cuantos más músculos le pidan oxígeno al sistema cardiovascular más exigencia tendrá. Valdrían ejercicios como los sprints, cuestas máxima velocidad, Sentadillas con saltos, los famosos Burpees, el Remo, golpear al saco con movimientos de piernas y brazos, etc.

Ejercicios como el Press de banca, Curl de bíceps, o similares no nos valdrían ya que no utilizan grandes cadenas musculares y no conseguirían elevar la frecuencia cardiaca a la intensidad requerida en tan corto espacio de tiempo.

### Ventajas del Tabata

- Forma eficiente de mejorar tu resistencia cardiovascular sin necesidad de invertir en largas sesiones de cardio. Ideal para los días que no tienes más que 15 o 20' para entrenar.
- Aumenta el metabolismo de tu cuerpo, haciendo que quemes más calorías, no sólo mientras te estás ejercitando, sino también durante varias horas después de que hayas dejado de entrenar (lo que se llama efecto EPOC).
- Favorece la respuesta hormonal de tu cuerpo, liberando más testosterona y hormona de crecimiento y disminuyendo la generación de cortisol. Hablaremos en sucesivos artículos de estas hormonas.

### A tener en cuenta

- Este método es exigente tanto física como mentalmente. Se requiere para realizarlo una motivación considerable que no todo el mundo tiene. - - - Requiere también una buena base de forma física



- No es un sistema recomendable en personas con patologías cardiovasculares o con riesgo cardiovascular. No hay que olvidar que este método se utilizó en deportistas de élite. Por lo tanto antes de aplicarlo hay que tener en cuenta el principio de individualidad, teniendo en cuenta el nivel de preparación del deportista o entrenado y las posibles contraindicaciones.- Al ser un entrenamiento de alta intensidad se debe realizar un buen calentamiento para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.- La intensidad es clave y debe ser máxima durante el periodo de los 20" de trabajo.- El volumen de trabajo es bajo ya que la intensidad es alta. El entrenamiento durara un minimo 4 minutos (sin incluir calentamiento y enfriamiento) si solo hacemos una serie y máximo 20' realizando las 4 series.- La frecuencia de entrenamiento tampoco será alta, realizando de dos a tres entrenamientos a la semana en días alternos, siempre en función del objetivo y preparación del participante. Con una o dos a la semana suele ser suficiente.- Recuerda que debes elegir ejercicios que movilicen grandes grupos musculares que eleven la frecuencia

cardiaca por encima del 85% en adelante si quieres que sea realmente efectivo. En personas poco entrenadas se puede empezar a trabajar al 80% de la frecuencia cardiaca máxima.

### Ejemplo de sesión

**Burpees:** realizaremos 8 series de 20 segundos de actividad a máxima intensidad con 10 de descanso completo entre cada serie.

Descansamos 1 minuto antes de la próxima serie.

**Sentadillas con salto:** realizaremos 8 series de 20 segundos de actividad a máxima intensidad con 10 de descanso completo entre cada serie.

Descansamos 1 minuto antes de la próxima serie.

**Remo:** realizaremos 8 series de 20 segundos de actividad a máxima intensidad con 10 de descanso completo entre cada serie.

Descansamos 1 minuto antes de la próxima serie.

**Escalador Runner:** realizaremos 8 series de 20 segundos de actividad a máxima intensidad con 10 de descanso completo entre cada serie.

Recuperamos 1', hacemos una vuelta a la calma progresiva y los estiramientos estáticos para finalizar.



Te he puesto un ejemplo de 4 series pero hay infinidad de combinaciones y de ejercicios. Como siempre pide consejo a tu entrenador para que te asesore de la mejor manera.

Una ultima recomendación, es recordarte que este sistema de entrenamiento es realmente exigente, algo a lo que pocas personas están acostumbradas. Es por ello que también aconsejo prudencia y progresión, tal vez modificando los tiempos de los intervalos y empezar por un 30/30, por ejemplo, o incluso un 20/40 para los iniciados. También podríamos empezar haciendo solo una serie de 4' y progresar poco a poco hasta las 4 series máximo.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717