

Método Tabata

Luisa María Córdoba Rosero

Henry Alexander Delgado Andrade

Manuela Alejandra Igua Rivas

Universidad CESMAG

Facultad de Educación Física

Programa de Licenciatura en Educación Física

Mg. Luis Fernando Estrada Mideros

24 de noviembre del 2021

Tema: Método Tabata

Origen:

Su nombre se debe a su creador, el doctor Izumi Tabata, del Departamento de Fisiología y Biomecánica del Instituto Nacional de Fitness y Deporte de la ciudad de Kanoya en Japón, quien en el año 1996 descubrió los poderosos efectos que tenía un entrenamiento intermitente de alta intensidad, en comparación con otros de intensidad moderada y más extensivo.

¿Qué es el método tabata?

El método tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 ejercicios determinados durante 20 segundos cada uno, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Beneficios del método tabata

- Posibilidad de realizar un trabajo efectivo de máxima intensidad en solo 4 minutos, por lo que resulta ideal para personas que no cuentan con mucho tiempo para entrenar a la semana.
- Es un método eficiente, ya que se ha comprobado que ofrece mejoras cuando se practica durante semanas, aunque la duración de las sesiones de Tabata sea de solo 4 minutos.
- Es un tipo de entrenamiento versátil, porque el Tabata solo nos dice la estructura y dinámica del entrenamiento; mientras que los ejercicios quedan a nuestra elección o a la del entrenador personal.

- Ofrece mejoras tanto a nivel aeróbico como anaeróbico.
- Se puede utilizar el Tabata para quemar grasa o perder peso debido al elevado gasto calórico realizado y al aumento del metabolismo que genera en el organismo.
- Genera un mayor número de enzimas en el organismo, cuya función es la de convertir ácido láctico en ácido pirúvico, y al revés, haciendo que el ácido láctico abandone antes el músculo.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina, haciendo que el músculo capte la glucosa con mayor facilidad, y evitando que se acumule en forma de grasa o quede libre en la sangre.

A que personal está dirigido el método tabata

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.

Contraindicaciones:

- No resulta adecuado para personas no acostumbradas al ejercicio de alta intensidad. Esto incluye a los principiantes o personas que no realizan ejercicio aeróbico de forma frecuente.

- No se debe aplicar en Tabata en personas con problemas cardíacos o vasculares, como son la hipertensión, colesterol elevado o cualquier patología relacionada con el corazón o el sistema cardiaco.
- No se debe aplicar el Tabata en mujeres embarazadas.
- No se debe aplicar sobre personas que realicen una dieta pobre o muy baja en calorías, porque es posible que sufran mareos o pérdida de conocimiento debido a una hipoglucemia.
- No se debe aplicar el Tabata en personas con problemas o lesiones articulares, no hay que olvidar, aunque se trabaje sin peso, se va a tener que realizar un número máximo de repeticiones, lo que supone un intenso trabajo articular.

¿Cuánto dura una clase?

Este es un entrenamiento que puedes hacer en solo 15 minutos:

Ejercicios por bloque tabata = 2

Duración de cada ejercicio = 20 segundos

Pausa (después de cada ejercicio) = 10 segundos

Series = 4

Un ejemplo concreto de una sesión tabata:

20 segundos del ejercicio nº1

10 segundos de pausa

20 segundos del ejercicio nº2

10 segundos de pausa

Repite la secuencia 4 veces para completar un tabata (4 minutos en total para un tabata). Esta rutina tabata consiste en 3 bloques completos de 4 minutos cada uno. Para que el entrenamiento sea de 15 minutos, la pausa entre cada bloque tabata debería ser de un minuto.

Materiales:

- Propio peso corporal
- Elementos funcionales como: Pesas rusas, cuerdas de batalla
- Utilizar maquinas como: Remo, assault bike.
- Cronometro

Rutina		
Ejercicio	Tiempo de trabajo	Tiempo de descanso
Sentadillas con salto	20 seg	10 seg
Jumping jacks	20 seg	10 seg
Zancada lateral	20 seg	10 seg
High knees (rodillas arriba)	20 seg	10 seg
Puente de glúteo	20 seg	10 seg
Sentadillas	20 seg	10 seg
Zancada con salto alternando	20 seg	10 seg

1 serie

Referencias

Paredes, C. & Badilla, A. (s.f). Método de entrenamiento tabata Instituto Claret.

<https://bit.ly/3r4rzMQ>

Souza, L. (s.f). Entrenamiento tabata para quemar grasa.

<https://www.runtastic.com/blog/es/tabata-para-quemar-grasa/>

Tabata. ¿Qué es, cuáles son sus beneficios y como se hace? Apta vital sport.

<https://co.aptavs.com/articulos/tabata>