

VAD ÄR TABATA?

En tabata är en serie av exakt åtta intervaller. Du utför 20 sekunder maximal ansträngning följt av 10 sekunders vila. Detta repeteras åtta gånger, vilket blir totalt 4 minuter och där har du genomfört en tabata. Intensiteten ska vara mycket hög, 170 % av maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) enligt skaparen himself.

Dr. Izumi Tabata, det är mannen som forskade fram formeln och också namngav Tabata-intervallen. Under 90-talet genomförde han tester med det japanska speedskatinglandslaget, med syftet att hitta träningsmetoden med bäst resultat. Hans forskningsrapporter publicerades, och resultatet, som pekade på att tabataformeln gav extremt snabb ökning av både aerob (uthållig) och anaerob (explosiv) kapacitet började spridas. Från elit till motionär, i var och ens ficka i form av en app, en tabata-timer.

Regelbunden Tabataträning har följande fördelar:

- Ökar konditionen
- Ökar muskelstyrkan
- Alla muskelfibrer används vid träningen
- [Syreupptagningsförmågan](#) kan förbättras beroende på vilka gener du har
- Bra för hjärta och lungor, motverkar [hjärt- och kärlsjukdomar](#)
- Ökar ämnesomsättningen (metabolismen)
- Ökar fettförbränningen
- Du behåller musklerna samtidigt som du förbränner fett
- Bra mot [övervikt](#)
- Blodsockerbalansen förbättras
- Insulinkänsligheten förbättras vilket motverkar det [metabola syndromet](#) och [diabetes typ 2](#)
- Tidsintensivt