

Le protocole TABATA

La méthode Tabata est une version intense du High-Intensity Interval Training (HIIT)*. L'entraînement Tabata ne dure que 4 minutes mais il œuvre pour votre santé et votre condition physique.

La méthode a été développée en laboratoire par le professeur Izumi Tabata de l'Institut National du Fitness et des Sports au Japon et testée avec succès sur les athlètes de l'équipe olympique japonaise de patinage de vitesse.

La méthode Tabata, c'est 20 secondes d'exercice intensif suivi de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes. Mise à part la durée, la seule règle, pour garantir le meilleur effet, c'est une intensité maximale.

Izumi Tabata a démontré que sa méthode est plus efficace, plus effective et améliore davantage les capacités cardiovasculaires qu'1 heure d'exercice modéré ou qu'un autre exercice de HIIT plus intensif avec de plus longues périodes de récupération. Les intervalles très courts de récupération obligent le corps à continuer de bouger alors même qu'il n'a pas récupéré du cycle précédent.

La pratique de la méthode Tabata permet de diminuer les risques de diabète en augmentant notamment la sensibilité à l'insuline. Elle améliore considérablement les capacités cardio-respiratoires. Elle est également efficace pour la perte de poids et pour stimuler le métabolisme car elle permet de brûler plus de calories, plus longtemps et même après la séance.

HIIT (High-Intensity Interval Training)

*HIIT (High-Intensity Interval Training) : L'entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (High-Intensity Interval Training) est une forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois.