

Temat: TABATA - trening interwałowy, który możesz wykonać w warunkach domowych.

1. Zanim zaczniesz ćwiczyć uważnie przeczytaj

Tabata, czyli intensywny trening interwałowy to sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się on w przypadku osób, które nie mają dużo czasu na ćwiczenia i chcą je wykonywać w warunkach domowych.

Zawsze pamiętajcie o rozgrzewce przed treningiem !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Szukając skutecznego treningu, który pozwoli poprawić wygląd sylwetki i zapewni lepszą wydolność oraz wytrzymałość organizmu, warto zdecydować się na trening Tabata. Jest on wprawdzie wyjątkowo krótki, ale jego intensywność pozwala osiągać doskonałe efekty. **Trzeba tylko wiedzieć, że ćwiczenia Tabata nie są dla każdego i na pewno nie należy się na nie decydować w sytuacji, gdy mamy dużą nadwagę i otyłość lub nasza kondycja fizyczna jest równa zeru.**

Trening Tabata – co to jest?

Trening metaboliczny, bo tak też nazywane są ćwiczenia Tabata, jak sama nazwa wskazuje, przyspiesza metabolizm i pozwala efektywnie redukować zbędną tkankę tłuszczową. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki, ale także poprawę wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu. Tabata łączy w sobie ćwiczenia anaerobowe (ćwiczenia beztlenowe) i ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia tlenowe), więc pozwala jednocześnie poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Dodatkowym efektem ćwiczeń Tabata jest skuteczna i dość szybka redukcja tkanki tłuszczowej oraz rzeźbienie sylwetki.

Trening Tabata – zasady

4 minuty intensywnego wysiłku, bo tyle trwa trening Tabata, wystarczą, aby odczuć i zauważyć jego działanie. Ten trening interwałowy nie powinien być wykonywany codziennie, bo może zaniadto obciążyć organizm i doprowadzić do kontuzji; ćwiczenia Tabata wystarczy wykonywać 2-3 razy w tygodniu.

Jak ćwiczyć?

Przede wszystkim trzeba dobrze rozgrzać mięśnie przed treningiem, którego intensywność mogłaby spowodować sporo problemów, jeżeli pominelibyśmy rozgrzewkę.

Wstęp do treningu powinien uwzględniać nie tylko ćwiczenia rozgrzewające mięśnie, ale także ćwiczenia rozciągające np. skłony i skręty tułowia, wymachy rąk i nóg, przysiady, pajacyki, skakanie na skakance, bieg w miejscu.

Rozgrzewka powinna trwać kilka minut i w szczególności muszą się na niej skupić osoby początkujące, które często traktują rozgrzewkę „po macoszemu”. Takie podejście w przypadku ćwiczeń Tabata to zwiększone ryzyko bolesnych urazów i kontuzji.

Treningu nie można wykonywać na czczo oraz zaraz po zjedzeniu posiłku, aby okazał się efektywny, konieczne jest stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety.

Trening Tabata – jak ćwiczyć?

Zasady treningu Tabata są bardzo proste; polega on na wykonywaniu ćwiczeń aerobowych i interwałowych z maksymalną (dopasowaną do wyjściowej kondycji fizycznej) intensywnością.

W czasie 4 minut treningu trzeba wykonać 4 rundy ćwiczeń. Każda runda powinna trwać dokładnie minutę i składać się naprzemiennie z 20-sekundowego, intensywnego wysiłku oraz 10-sekundowego odpoczynku. Można dowolnie wybrać ćwiczenia; szczególnie polecane są:

- brzuszki,
- przysiady z wyprostowanymi rękami,
- przysiady z wyskokiem,
- pompki,
- wyskoki,
- pajacyki,
- bieg w miejscu,
- skakanie na skakance.

W celu dokładnego monitorowania czasu każdej rundy niezbędny jest stoper, który warto mieć w zasięgu wzroku.

Przykładowy trening Tabata dla początkujących:

5-minutowa rozgrzewka np. 15 przysiadów, 15 skłonów tułowia, 15 skrętów tułowia, 1 minuta skakania na skakance, 1 minuta biegu w miejscu;

Runda 1

20 sekund brzuszków, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund brzuszków, 10 sekund odpoczynku;

Runda 2

20 sekund skakania na skakance, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund biegu w miejscu, 10 sekund odpoczynku;

Runda 3

20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku;

Runda 4

20 sekund przysiadów z wyskokiem, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund przysiadów z wyprostowanymi rękami, 10 sekund odpoczynku.

Trening Tabata trzeba zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi mięśnie!!

Podsumowując, Tabata to trening o skutecznym działaniu redukującym zbędne kilogramy. Wykonywany 2-3 razy w tygodniu pozwoli osiągnąć szybkie i zadowalające efekty, jednak trzeba pamiętać o tym, aby w czasie jego przeprowadzania trzymać się opisanych powyżej zasad.

Ważne, aby początkowa intensywność ćwiczeń dopasować do swojej wyjściowej formy fizycznej.

2.Zadanie na dzisiejszą lekcję:

Poćwiczcie dziś najprostszą TABATE i pamiętajcie o rozgrzewce!!!!!!

Przykładowe TABATY

<https://www.youtube.com/watch?v=Au2e8Wy2ZK8&vl=pl>

<https://www.youtube.com/watch?v=IFzliDHlsWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=AOUXGDi1hiU>

https://www.youtube.com/watch?v=DV_T8LQP-Qg