

ZAJĘCIA SPORTOWE

ŚWIETLICA ON-LINE

TABATA

Witajcie, dziś dowiemy się co to jest Tabata i spróbujemy wykonać sobie właśnie taki trening.

Tabata – na czym polega trening?

Standardowa wersja trwa tylko **4 minuty!**

Składa się z **4 ćwiczeń**, **1 minuta przeznaczona jest na dane ćwiczenie.**

Każde z nich wykonywane jest w **2 seriach: 20 sekund pracy o wysokiej intensywności i 10 sekund biernego odpoczynku.**

Z tego właśnie powodu klasyfikuje się ją jako **trening przerywany, a nie interwałowy**, jak błędnie podaje wiele źródeł. W pracy interwałowej przerwa jest aktywna – to znaczy, że odpoczywa się, pozostając cały czas w ruchu.

Tabata – 4 minuty ćwiczeń

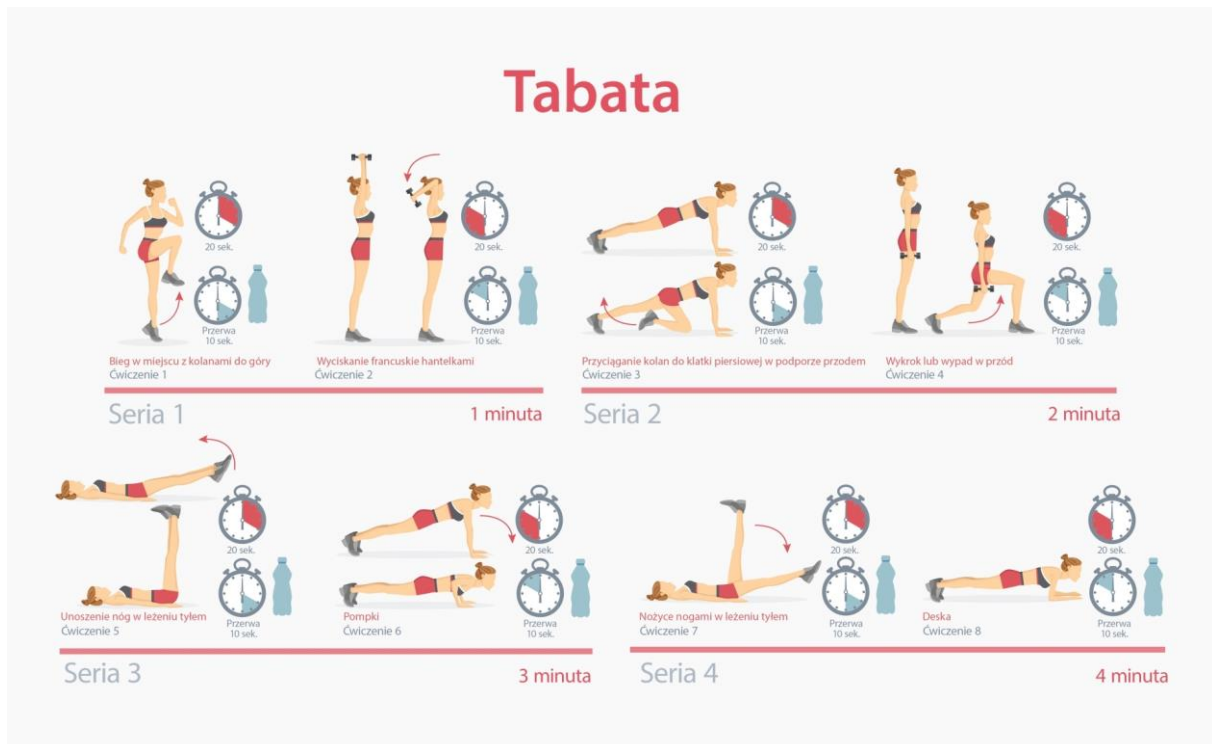
Dobór ćwiczeń jest kwestią indywidualną w zależności od tego, na jakich partiach ciała najbardziej Ci zależy.

Przykładowo **tabata na brzuch** powinna składać się głównie z ćwiczeń angażujących mięśnie brzucha. Natomiast jeżeli Twoim priorytetem są dolne bądź górne partie ciała – dobierz ćwiczenia do swoich potrzeb.

Moim zdaniem najlepiej zadbać o wszechstronny rozwój i zaangażować do pracy wszystkie duże partie mięśniowe.

Poniżej znajdziecie grafikę z przykładowymi ćwiczeniami, zamiast ciężarków mogą się przydać dwie 0,5l butelki z wodą. Jeśli nie czujesz się na siłach,

wykonaj najpierw jeden trening tabaty bez obciążenia i dopiero jak poczujesz, że to już Ci nie wystarcza to dołącz do treningu ciężarki.



Jak często wykonywać trening?

Najbardziej optymalnym rozwiązaniem są 3 treningi w tygodniu. Jest to jednak bardzo zindywidualizowaną kwestią i należy ją dopasować pod siebie. Masz czas, możliwości i siły na zrobienie 5 takich treningów w tygodniu? Świetnie, zrób to! I odwrotnie – jeśli brakuje Ci wyżej wymienionych elementów to zrób dwa czy nawet jeden tabata trening.

Te same zasady warto zastosować do czasu pracy i odpoczynku. Przykładowo tabata dla początkujących może się składać z 3 ćwiczeń (3 minuty treningu).

Trening tabata – jakie ma zalety?

- Zajmuje bardzo mało czasu.
- Możesz ją wykonać praktycznie wszędzie. Jedyne co będzie Ci potrzebne to kawałek przestrzeni i stoper.
- Poprawia wydolność fizyczną.
- Spala dodatkowe kalorie w krótkim czasie.

Podstawowe zasady:

1. Przed treningiem wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę.
2. Przygotuj zestaw ćwiczeń, które będziesz robić, miejsce oraz stoper.
3. Pamiętaj! Jeśli podczas wykonywania treningu pojawi się ból – przerwij trening!

POWODZENIA !!!