

Trening wytrzymałościowo - siłowy w domu z ciężarem własnego ciała.

Tabata - to formuła treningu opracowana w 1990 roku przez japońskiego naukowca Izumiego Tabatę. Początkowo trening był przeznaczony dla zawodowych łyżwiarzy szybkich, jednak z czasem zyskał popularność także wśród amatorów sportu. Czterominutowy interwałowy trening metaboliczny, w równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia Tabata wykonywane 2 lub 3 razy w tygodniu w szybkim czasie pozwalają osiągnąć szczytową formę.

Tabata to ćwiczenia składające się na trening o niezwyklej intensywności, który wykonuje się z obciążeniem własnego ciała. Celem treningu jest poprawa zarówno wydolności beztlenowej, jak i tlenowej, a co za tym idzie - zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu.

Z czasem forma treningu ewoluowała, do ćwiczeń zaczęto wprowadzać dodatkowe przyrządy, obciążenia.

Zasady treningu:

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:

- brzuski
- pompki
- przysiady
- wyskoki
- pajacyki
- bieg w miejscu
- podpory izometryczne

W zależności od poziomu zaawansowania każde z tych ćwiczeń można wykonywać w różnej formie.

Przykładowy trening:

Rozgrzewka (5 minut):

- 1 minuta bieg w miejscu,
- 1 minuta dogrzewka kostno-stawowa(krążenia, wymachy),
- 1 minuta rozciągania,
- 20 skłonów tułowia,
- 20 skrętów tułowia,
- 15 przysiadów.

Część główna (4 ćwiczenia):

1. 1/2 przysiad z wyskokiem
2. brzuski z nogami w górze leżąc na plecach

3. pompki
4. grzbiety w leżeniu na brzuchu

Każde ćwiczenie wykonujemy z maksymalną intensywnością przez 20 sekund, potem następuje 10 sekundowa przerwa, powtarzamy czterokrotnie i przechodzimy do kolejnego ćwiczenia. Po treningu obowiązkowo około 10 minut ćwiczeń rozciągających. W celu dokładnego monitorowania czasu każdej rundy niezbędny jest stoper, który warto mieć w zasięgu wzroku. Można również skorzystać z gotowych utworów muzyczny odliczających czas.

Dla ćwiczących zaawansowanych w celu zwiększenia intensywności 10 sekundową przerwę można wykorzystać w formie czynnej (np. pajacyki, skipy biegowe, pozycje izometryczne) Pamiętaj, ćwiczeń nie wolno wykonywać na czczo oraz po posiłku a podczas przerw w seriach należy uzupełniać płyny.

Co kilka treningów należy zmieniać zestawy ćwiczeń.

Przykładowy trening nr 2:

Rozgrzewka (5 minut):

- 1 minuta bieg w miejscu,
- 1 minuta dogrzewka kostno-stawowa (krążenia, wymachy),
- 1 minuta rozciągania,
- 20 skłonów tułowia,
- 20 skrętów tułowia,
- 15 przysiadów.

Część główna (4 ćwiczenia):

1. wykroki naprzemienne
2. brzuszki scyzoryki
3. pompki z naprzemiennym wznosem nogi
4. wznosy bioder w leżeniu na plecach (nogi podkurczone)

Przykładowy trening nr 3:

Rozgrzewka (5 minut):

- 1 minuta bieg w miejscu,
- 1 minuta dogrzewka kostno-stawowa (krążenia, wymachy),
- 1 minuta rozciągania,
- 20 skłonów tułowia,
- 20 skrętów tułowia,
- 15 przysiadów.

Część główna (4 ćwiczenia):

1. BURPEES - ćwiczenie złożone (przysiad, wyrzut nóg, powrót do przysiadu, wyskok z rękoma w górze)
2. PLANK - pozycja deski w leżeniu przodem (ćw. izometryczne)

3. brzuszki-wznosy wyprostowanych nóg do pozycji świecy w leżeniu na plecach(dłonie pod pośladkami)
4. Spider push up („pajęcze” pompki z naprzemiennym podciągnięciem kolana do łokcia)

Opracował: Maciej Dzierzbicki