

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ТАБАТА

Название произошло от имени японского ученого, спортивного врача – Изуми Табата, который работал над изучением анаэробных и аэробных упражнений. Он нашел методику, позволяющую работать одновременно в двух направлениях. Это – превосходная программа тренировок, которую используют атлеты практически всех видов спорта, приводящая к *увеличению выносливости, построению мускулатуры*. Этот комплекс представляет собой высокоинтенсивные упражнения, которые сочетают в себе кардио и силовую нагрузку на организм.

В табата-тренировке 20 секунд работы и 10 секунд отдыха образуют один сет, который повторяется 8 раз, то общее время – 4 минуты. Между такими 4-х минутными циклами делается перерыв, равный 1 минуте. Количество и набор упражнений, выполняемых за это время может быть разным в зависимости от ваших целей, но все они должны соответствовать следующим требованиям:

– они должны задействовать максимальное количество мышц и мышечных волокон;

– они должны быть простыми, т.к. на фоне общей усталости очень легко потерять контроль над техникой выполнения упражнений;

– в то же время упражнения должны быть тяжелыми, чтобы вы могли сделать 8-10 повторений за 20 (если вы делаете больше повторений, значит вы не устаете, если нет жжения в мышцах, значит упражнения выбраны неверно)

Чаще всего в табата-тренировке используются различные варианты приседаний, выпрыгиваний, отжиманий, планки, а также любимое упражнение всех, кто занимается функциональным тренингом – бигур: из положения стоя принять упор сидя, затем выпрыгнуть в упор лежа, сделать одно быстрое отжимание, прыжком вернуться в упор сидя и сделать выпрыгивание в исходное положение. Наиболее подходящими упражнениями для табата тренировок являются *комплексные упражнения*. Важно чтобы упражнение задействовало как можно больше групп мышц.

Это очень просто и невероятно эффективно. Помните, что заниматься надо с полной отдачей, а в перерывах глубоко дышать и, если возникает потребность, делать расслабляющие движения (например, встряхивания рук или ног – в зависимости от того, какие упражнения вы делаете). Выполнять упражнение нужно интенсивно настолько, насколько вы сможете. Ваши мышцы должны жечь! После десятисекундного перерыва вновь приступайте к упражнению. Не останавливайтесь! Важно сохранять уровень интенсивности и не потерять температуру тела. Ваши мышцы должны быть горячими!

Чтобы избежать нежелательных последствий от выполнения упражнений – сильной боли в мышцах и даже травм – не забывайте делать разминку и заминку.

Разминка – кардиоупражнения до начала основного комплекса, предназначенные для разогрева мышц. Самые простые и всем известные: бег, марш на месте, разнообразные прыжки и танцы. Минимальная продолжительность — 5 минут (за меньшее время просто можете не «разогреться»).

Заминка – завершающие комплекс упражнения на растяжку мышц. Растягивайте те мышцы, с которыми вы работали. К примеру, если вы делали упражнения для ног, во время заминки можно в положении лёжа притягивать к лицу прямые ноги.

Итак, еще раз в чем суть? Все довольно просто – после разминки вы выполняете упражнения по следующему плану:

1. В течение короткого промежутка времени (обычно это двадцать секунд) выполняйте одно из упражнений (пресс, велосипед, отжимания и т.д.) с наибольшей интенсивностью.
2. Отдохните десять секунд.
3. Повторите еще семь раз!

