



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 13. 4. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Tabata - cvičení pro náročné

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Tabata---cviceni-pro-narocne\\_s10011x9717.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Tabata---cviceni-pro-narocne_s10011x9717.html)

23 hodin a 56 minut denně odpočívát a přesto se dostat do formy? Přijde vám to nemožné? Pak vyzkoušejte tabatu, ale pozor, je jen pro otrlé!





Zdroj: [Woman exercising on fitness mat with dumbbells in gym](#) z Shutterstock

Tabata je jméno japonského vědce, který objevil tento zajímavý způsob, jak zvětšit anaerobní i aerobní kondici současně. Cvičení nabízí rychlý způsob, jak se dostat do formy za pouhé **čtyři minuty vysoké intenzity** cvičení. Tento styl tréninku však **není vhodný pro začátečníky ani pro někoho kdo se ke cvičení vrací po delší pauze.**

# Fyzická kondice i síla

Jedná se o kardiovaskulární trénink, který prokazatelně zlepšuje výkonnost, fyzickou kondici i sílu ve velmi krátkém čase. Jde vlastně o HIIT (high intensity interval training) kombinaci aerobního a silového cvičení s velkou účinností.

Cvičení se skládá z osmi sérií, kdy **20 vteřin provádíte určitý cvik s maximálním úsilím a poté 10 vteřin odpočíváte. Cvičení tedy obsahuje odpočinek v poměru 2:1, což znamená, že doba odpočinku je jen z poloviny tak dlouhá, jak čas, se kterým pracujete.** Osm sérií po tolika opakováních, kolik jen dokážete, vždy s desetisekundovými pauzami – v tom je celá efektivita tohoto cvičení.

## Nešidit časování

Cviky můžete volit libovolně – můžete klikovat, dřepovat, skákat přes švihadlo, velmi účinné jsou tzv. angličáky. Můžete zkusit i běh nebo jízdu na kole, obecně jsou vhodné cviky, které zapojují více svalových skupin. **Záleží na vás, do jaké míry máte zvládnutou techniku jednotlivých cviků a troufáte si na ně. Důležité je provádět je co nejrychleji a nešidit časování.** Proto je třeba, abyste měli během tréninku stále hodiny na očích nebo puštěnou hudbu přímo pro trénink tabaty určenou.

# Skvělé na odbourávání tuků

Díky této metodě se zvyšuje prokrvení zapojovaných svalových partií, rozvíjí se rychlost, síla, zvyšuje se vitální kapacita plic a zlepšuje se činnost srdce. Na rozdíl od HIIT tréninku, který je doporučován pro kardio cvičení, můžete v tomto stylu tréninku využít téměř jakékoliv cvičení. **Krátké pauzy na odpočinek a zdánlivě neměnná opakování řadí toto cvičení k velmi účinným i z hlediska odbourávání tuků.**

Pokud v tréninku delší dobu stagnujete nebo zkrátka hledáte něco nového, vyzkoušejte tento typ cvičení. **Ale pozor, kvůli dostatečné regeneraci se doporučuje trénovat každou svalovou skupinu maximálně jednou týdně.**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)