magazín pro zdravý životní styl, 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

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

5KG

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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz