

Tydzień tabaty

TABATA

Trening z hantlami



Squat & Reach



Forward Lunges



Deadlift



Russian Twist



Side Bends



Dumbbell Plie Squat



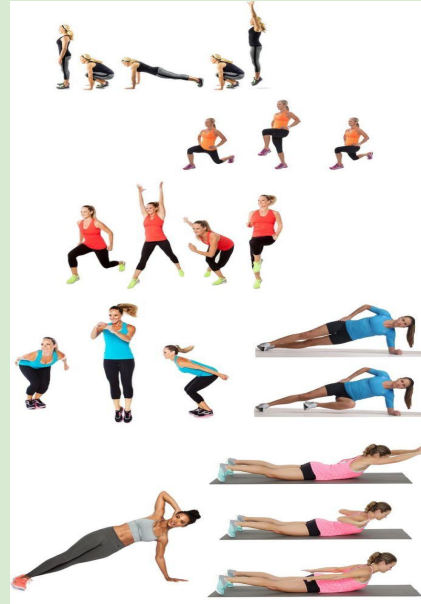
Romanian Deadlift



One Arm Deadlift



Bulgarian Squat



Tabata to bardzo popularny model treningowy, który pozwala na skuteczną redukcję tkanki tłuszczowej i podniesienie wydolności organizmu. Aby trening tabata dawał zamierzone efekty, musi być właściwie przeprowadzony i spełniać odpowiednie kryteria.

Tabata to rodzaj treningu interwałowego w systemie 20 sekund pracy z maksymalną intensywnością, 10 sekund przerwy, powtarzane przez 4 minuty, czyli osiem rund ćwiczeń.

Efekty treningu tabata można zauważyć bardzo szybko, a są to m.in.:

- poprawa wydolności tlenowej (ok. 10-14%) i beztlenowej (ok. 28%),
- spalenie ok. 60 kcal w ciągu 4 minut,
- większa wytrzymałość,
- wpływ na ogólny wygląd sylwetki – ćwiczenie i rzeźbienie całego ciała,
- przyspieszone spalanie tkanki tłuszczowej,
- polepszenie wrażliwości na insulinę,
- poprawa samopoczucia,
- wzmacnianie sfery psychicznej

Przykłady ćwiczeń z masą własnego ciała:

- przysiad-wyskok,
- padnij-powstań,
- bieg w podporze,
- skoki na skakance,
- pajacyki,
- pompki,
- bieg bokierski,
- sprint,
- podciąganie się na drążku,
- wykroki z wyskokiem.

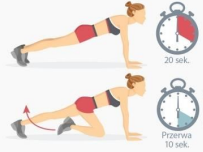
Tabata



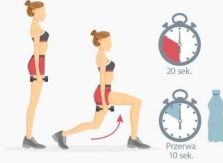
Bieg w miejscu z kolanami do góry
Ćwiczenie 1



Wyciskanie francuskie hantelkami
Ćwiczenie 2



Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem
Ćwiczenie 3



Wykrok lub wypad w przód
Ćwiczenie 4

Seria 1

1 minuta



Unoszenie nóg w leżeniu tyłem
Ćwiczenie 5



Pompki
Ćwiczenie 6

Seria 3

3 minuta



Nażycie nogami w leżeniu tyłem
Ćwiczenie 7



Deska
Ćwiczenie 8

Seria 4

4 minuta

