



Разработано ст.
преподавателем КФВиС
Кукель А.А.

ЧТО ТАКОЕ ТАБАТА?

- ❖ ЭТО ИНТЕРВАЛЬНАЯ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ. ОНА ВЫПОЛНЯЕТСЯ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НАГРУЗОК И ОТДЫХА. КАЖДЫЙ ОТДЕЛЬНЫЙ ПОДХОД ЗАНИМАЕТ ПОРЯДКА
- ❖ ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ПРОСТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРОВЫХ НАКОПЛЕНИЙ, НО И СТИМУЛИРОВАТЬ МЫШЕЧНЫЙ РОСТ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕЛО СТАНОВИТСЯ НЕ ТОЛЬКО СТРОЙНЫМ, НО И ОБРЕТАЕТ КРАСИВЫЙ РЕЛЬЕФ. ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ГОРАЗДО ВЫШЕ, НЕЖЕЛИ ОТ АЭРОБНОЙ ОБЫЧНОЙ НАГРУЗКИ.



ПОДРОБНЕЕ О СИСТЕМЕ

- ТАБАТА ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЗАМЕНОЙ ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ИЛИ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ПО ФИТНЕСУ. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ПОДЧИНЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ ПРИНЦИПАМ:
- ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД;
- ПАУЗА НА ОТДЫХ ПРИМЕРНО 10 СЕКУНД;
- ПОВТОРОВ НЕ МЕНЕЕ 8.
- КАЖДЫЙ ОТДЕЛЬНЫЙ ПОДХОД СОСТАВЛЯЕТ ПОРЯДКА ЧЕТЫРЕХ МИНУТ. ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ПОДХОДОВ, ГАРАНТИРУЮЩЕЕ ВЫСОКУЮ ОТДАЧУ ОТ ТРЕНИРОВКИ, РАВНО ПЯТИ. ЕСЛИ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ПОЗВОЛЯЕТ, ЭТО КОЛИЧЕСТВО МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ. ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ НА ОТДЫХ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОДХОДА. ТРЕНИРУЮТСЯ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ. ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ ДОЛЖНО СТАТЬ ВЫСОКОСКОРОСТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПОТЕРИ ТЕХНИКИ.
- ТАБАТА НЕ ТРЕБУЕТ ЗАДЕЙСТВОВАНИЯ КАКИХ-ЛИБО СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ. СВОБОДНАЯ ПЛОЩАДЬ, КОТОРАЯ НУДНА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ, СОСТАВЛЯЕТ НЕ БОЛЬШЕ ДВУХ КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ. ЭТО ПОСЛУЖИЛО ТОМУ, ЧТО СИСТЕМУ НЕ РЕДКО НАЗЫВАЮТ «ТЮРЕМНЫМ ТРЕНИНГОМ». ЕЩЕ ОДНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ТЕХНИКИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕВОЗМОЖНОСТЬ УДЕРЖИВАНИЯ ДЫХАНИЯ.
- ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ РЕЗКО УВЕЛИЧИВАЮТ ТРЕБУЮЩЕЕСЯ КОЛИЧЕСТВО ВОЗДУХА. ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ЧАСТЫМ. ЭТО ОКАЗЫВАЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОХУДЕНИЕ. ТКАНИ ИНТЕНСИВНО ОБОГАЩАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ПОДКОЖНАЯ ЖИРОВАЯ ПРОСЛОЙКА НАЧИНАЕТСЯ ОКИСЛЯТЬСЯ, А, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, УМЕНЬШАТЬСЯ.
- ПИТАНИЕ МЫШЕЧНЫХ ТКАНЕЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЕТ ВЫДЕЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ. ОНИ АКТИВНО ВОВЛЕКАЮТСЯ В РАБОТУ. КРОВЬ ИНТЕНСИВНО НАСЫЩАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ, ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ СКОРОСТЬ ПРОТЕКАНИЯ МЕТАБОЛИЗМА, А, ЗНАЧИТ, И ЗАПУСКАЕТСЯ ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ.

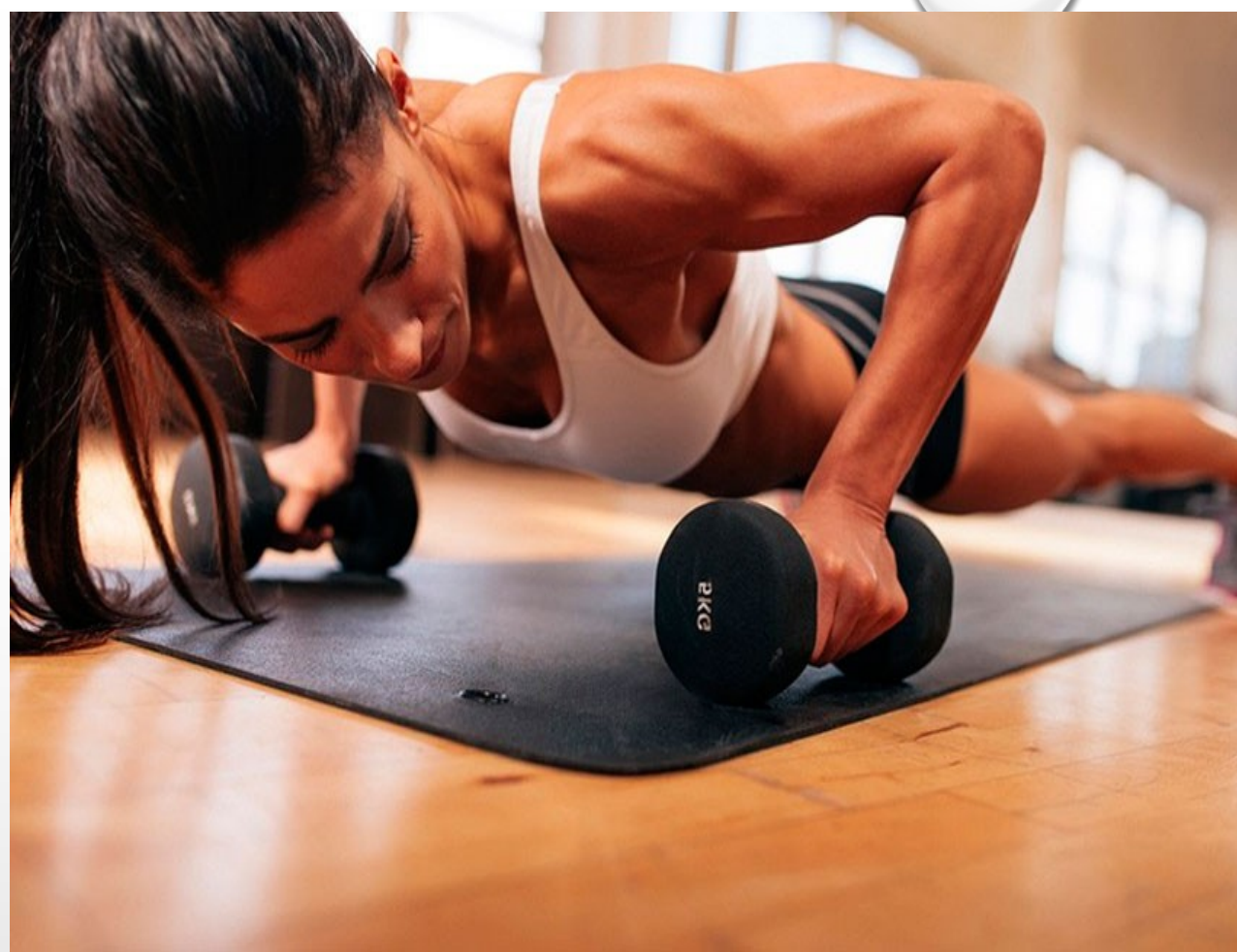
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА

НАЧИНАТЬ ТРЕНИНГ НЕОБХОДИМО
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С РАЗМИНКОЙ,
НЕЗАВИСИМО ОТ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЯ.



РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ ПОЗВОЛЯЮТ
НАКЛОНЫ, ПРИСЕДЫ, ВРАЩЕНИЯ И
ВЫПАДЫ. ЧТОБЫ РАЗРАБОТАТЬ СЕРДЦЕ,
СЛЕДУЕТ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД
ПОПРЫГАТЬ. ПРОРАБАТЫВАТЬ МОЖНО
ЛЮБЫЕ МЫШЦЫ, НО ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ
ПРОГРАММУ, В КОТОРОЙ НАГРУЗКА ИДЕТ
ЛИБО СНИЗУ ВВЕРХ, ЛИБО СВЕРХУ ВНИЗ.

НАЧИНАЮЩИМ СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ПРОРАБАТЫВАЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ. К НИМ ОТНОСЯТСЯ: ПРИСЕДЫ С НАКЛОНОМ, ВЫПАДЫ, ПРЫЖКИ. ЛУЧШЕ ВСЕГО СТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ ОПЫТНЫМ ПУТЕМ, ТО ЕСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЗА 20 СЕКУНД ВЫПОЛНЯЛОСЬ НЕ МЕНЕЕ 8 ПОВТОРОВ.



УПРАЖНЕНИЯ, С КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ КОМПЛЕКС:

ОТЖИМАНИЯ



**НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ УПОР ЛЕЖА. ОПОРА МОЖЕТ ПРИХОДИТЬСЯ НА КОЛЕНИ ИЛИ НА ДИВАН
ЛИБО ФИТБОЛ.**

ПРИСЕДАНИЯ



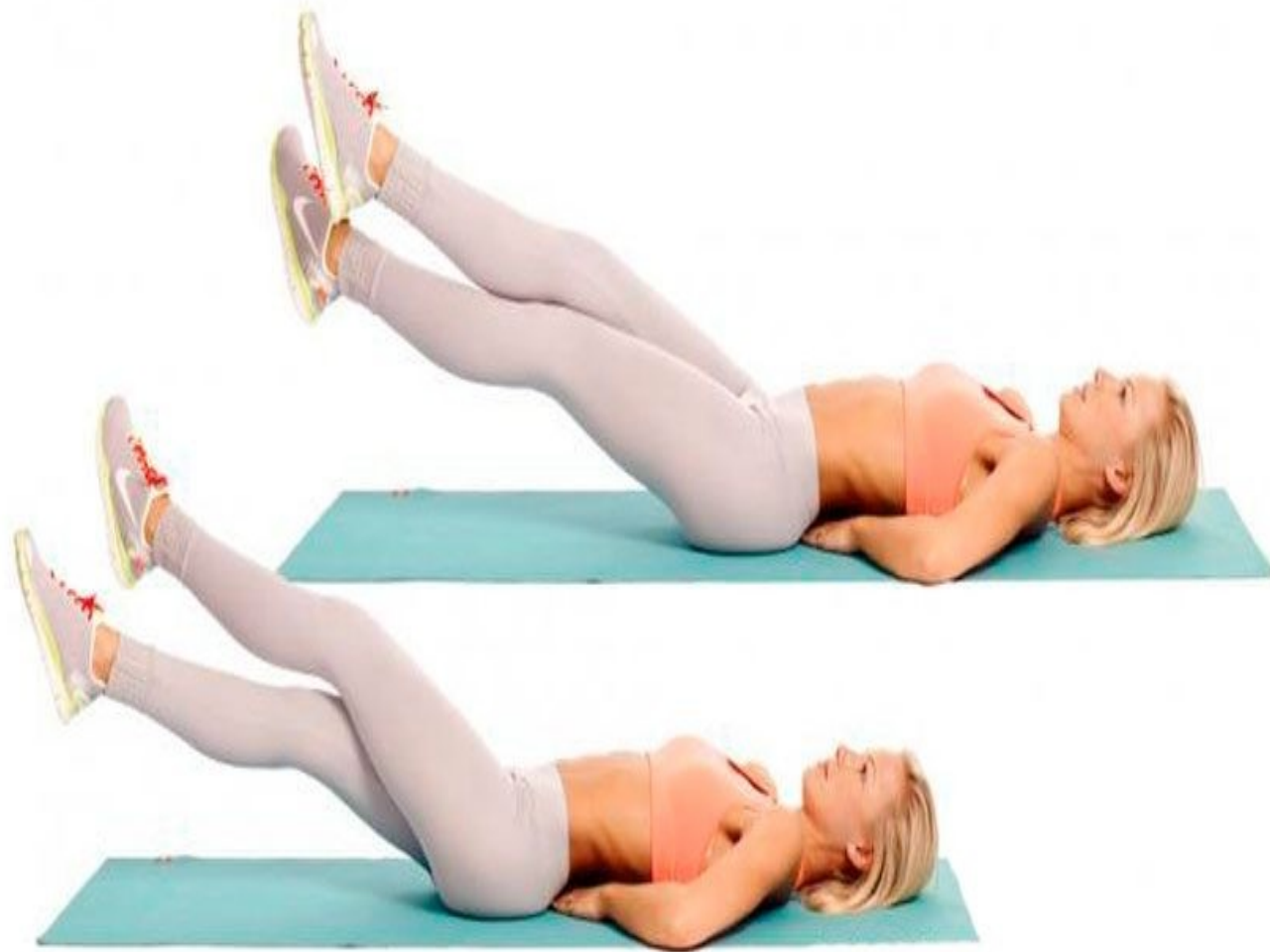
ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ ТО, ЧТО КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ ОСТАЮТСЯ ЗА ПАЛЬЦАМИ НОГ, А ТАЗ ДВИГАЛСЯ НАЗАД. МЫШЦЫ НОГ В ТЕЧЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ ДЕРЖАТ В ТОНУСЕ. ПОЛНОСТЬЮ РАСПРЯМЛЯТЬ НОГИ НЕ НАДО. УВЕЛИЧИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫПРЫГИВАНИЕ, А НЕ ПОДНЯТИЕ.

ВЫПАДЫ

ДЕЛАЮТ НА КАЖДУЮ НОГУ. ИНЫМИ СЛОВАМИ, НА КАЖДУЮ СТОРОНУ ПО 8 ПОВТОРЕНИЙ, А НЕ ПО 4 РАЗА. СТАНОВЯТСЯ РОВНО, СОВЕРШАЮТ МАКСИМАЛЬНО ШИРОКИЙ ШАГ ВПЕРЕД, СГИБАЯ ПРОРАБАТЫВАЕМУЮ НОГУ В КОЛЕНЕ НА 90 ГРАДУСОВ. НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ОСТАВШАЯ НА МЕСТЕ НОГА ТОЖЕ СГИБАЛАСЬ И ПРАКТИЧЕСКИ КАСАЛАСЬ ПОЛА КОЛЕНОМ. СПИНА ДОЛЖНА ОСТАВАТЬСЯ ПРЯМОЙ, ТУЛОВИЩЕ БЫТЬ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНЫМ К ПОВЕРХНОСТИ ПОЛА ЛИБО СЛЕГКА НАКЛОНЕННЫМ ВПЕРЕД. УСЛОЖНИТЬ ЗАДАЧУ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕРЕДОВАНИЕ НОГ В ПРЫЖКЕ, А НЕ ПЕРЕСТАНОВКА.



НОЖНИЦЫ



ПРИНИМАЮТ ПОЛОЖЕНИЕ
ЛЕЖА. НОГИ ПОДНИМАЮТ НА
45 ГРАДУСОВ ВВЕРХ И БЫСТРО
СКРЕЩИВАЮТ. НОВИЧКАМ
ОБЛЕГЧИТЬ ЗАДАЧУ
ПОЗВОЛЯЕТ ПОДКЛАДЫВАНИЕ
РУК ПОД ЯГОДИЦЫ ЛИБО
ПОДНЯТИЕ НОГ НА БОЛЬШИЙ
УГОЛ.

ПОДЪЕМЫ КОЛЕНЕЙ

Становятся прямо. Руки сгибают в локтевых суставах. Правый локоть соединяют с левым коленом, а затем меняют стороны. Делать нужно это максимально быстро, чтобы получались своеобразные подпрыгивания.



БЕГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



Принимают положение планки с упором на ладони. Таз нельзя опускать либо поднимать. Поочередно подтягивают коленки к себе, стараясь дотянуться груди. Альтернативная вариация предполагает разведение и сведение ног в прыжке.

ПОДНЯТИЕ ТАЗА



ЛОЖАТСЯ. СГИБАЮТ РАССТАВЛЕННЫЕ НА ШИРИНУ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА КОЛЕНИ. ЯГОДИЦЫ СЖИМАЮТ. ТАЗ ПОДНИМАЮТ КАК МОЖНО ВЫШЕ. ЛОКТЕ С ПЛЕЧАМИ ОСТАЮТСЯ НА ПОЛУ И РАСПРАВЛЕННЫ.

ПРЕСС

В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ЛЁЖА НА ПОЛУ, ТРЕБУЕТСЯ СОГНУТЬ НОГИ В КОЛЕНЯХ И ПОДНЯТЬ ИХ ПОД УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ. ЗАНЕСИТЕ РУКИ ЗА ГОЛОВУ И НАЧИНАЙТЕ КРУТИТЬ НОЖКАМИ, КАК НА ВЕЛОСИПЕДЕ. ПРИ ТАКОМ ДВИЖЕНИИ ПРАВЫЙ ЛОКОТЬ ДОЛЖЕН КАСАТЬСЯ ЛЕВОГО КОЛЕНА, А ЛЕВЫЙ - ПРАВОГО.



СИСТЕМА ТАБАТА ПРЕДПОЛАГАЕТ ЧЕТКОЕ СОБЛЮДЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МОМЕНТОВ:

- НИКАКОЙ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ. ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 8 ПОВТОРОВ НА КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ИНАЧЕ ЭФФЕКТА НЕ БУДЕТ.
- БЫСТРО ОБРЕСТИ СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ, ЕСЛИ ЕСТЬ ИЗБЫТОК МАССЫ, ПОЗВОЛЯЕТ КОМПЛЕКС, СОСТОЯЩИЙ ИЗ 5-8 ПОДХОДОВ. УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКИ ПОЗВОЛЯЮТ УТЯЖЕЛИТЕЛИ И УВЕЛИЧЕНИЕ ПОВТОРОВ.
- ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ КОНТРОЛЯ ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗУЮТ ТАЙМЕРЫ, РАБОТАЮЩИЕ В РЕЖИМЕ 20-10. ОНИ ОПОВЕЩАЮТ О ЗАВЕРШЕНИИ КАЖДОГО ЭТАПА ПО ХАРАКТЕРНОМУ ЗВУКОВОМУ СИГНАЛУ.
- ЗАНИМАТЬСЯ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ПРОВЕТРИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ, ПОСКОЛЬКУ ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КИСЛОРОДА.
- ПЕРЕД КАЖДЫМ ТРЕНИНГОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯЮТ РАЗМИНКУ. КОГДА ЗАНЯТИЕ ЗАВЕРШЕНО, ДЕЛАЮТ РАСТЯЖКУ.
- ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ, НУЖНО ТРАТИТЬ НА ПЕРЕРЫВ ПОРЯДКА 10 СЕКУНД, НО НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ В ЭТО ВРЕМЯ. НЕ СЛЕДУЕТ СТОЯТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ, ЛУЧШЕ МЕДЛЕННО ПОШАГАТЬ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ



ТАБАТА БЫЛА РАЗРАБОТАНА В ЯПОНИИ И НАЗВАНА ПО ФАМИЛИИ СВОЕГО СОЗДАТЕЛЯ -ДОКТОРА ИДЗУМИ ТАБАТА, КОТОРЫЙ ТРУДИЛСЯ НАД СИСТЕМОЙ ВМЕСТЕ С СОТРУДНИКАМИ ИНСТИТУТА ПО ФИТНЕСУ И СПОРТУ. В 1996 ГОДУ ОНИ В ХОДЕ ПОЛУТОРАМЕСЯЧНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ДОКАЗАЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ, КОГДА У СПОРТСМЕНОВ:

- НА 28% ПОВЫСИЛСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ;
- НА 15% УВЕЛИЧИЛАСЬ СПОСОБНОСТЬ ПОГЛОЩАТЬ КИСЛОРОД ТКАНЯМИ;
- ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИЛАСЬ ПРОСЛОЙКА ПОДКОЖНОГО ЖИРА.