

Tabata - droga szybkiego ruchu do Twojej wymarzonej formy

Żyjemy w czasach, w których czas jest najważniejszą wartością. Każdego dnia podejmujemy dziesiątki, setki działań. Staramy się łączyć różne sfery życia i optymalizować nasz harmonogram, aby "upchać" w nim jeszcze więcej. Coraz więcej! Niczym dziwnym nie jest fakt, że jadąc do pracy, wybierzemy obwodnicę, a nie zwykłą drogę, gdzie prawdopodobnie czeka nas poranny korek. Szukamy usprawnień w każdej dziedzinie życia. Także w sporcie.

Od kilku lat trening interwałowy, w różnych formach i odmianach, zdomował się w klubach fitness, na siłowniach i w boxach crossfitowych. Są dwa główne powody, dla których ten rodzaj aktywności fizycznej cieszy się ostatnio tak dużą popularnością. Po pierwsze: z uwagi na jego "efekt uboczny", czyli bardzo szybką redukcję tkanki tłuszczowej. Po drugie: z uwagi na to, że zajmuje znacznie mniej czasu niż standardowy trening. Tabata jest jedną z najpopularniejszych form treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT).

Trening w 4 minuty?

Z Tabatą to możliwe. System treningowy stworzony przez Dr. Izumi Tabatę to 4-minutowy trening, który z powodzeniem zastąpi długie sesje na siłowni. Idea tego systemu jest prosta i oparta na założeniu: 20 sekund wysiłku / 10 sekund odpoczynku. I tak 8 razy. Brzmi prosto i krótko? Cała trudność Tabaty tkwi w bardzo wysokiej intensywności (tętno zbliżone do maksymalnego) oraz w krótkich przerwach, w których czasie nie masz możliwości pełnego odpoczynku i obniżenia tętna. Często 10- sekundowe przerwy trzeba w całości wykorzystać na przemieszczenie się między stacjami i przygotowanie do kolejnego ćwiczenia. W rezultacie, gdy zaczynasz wykonywać szóste ćwiczenie, Twoje mięśnie odczuwają już wyrzut kwasu mlekowego i wykonywanie nawet prostych ćwiczeń z założoną intensywnością, staje się nie lada wyzwaniem.

Trening wszechstronny

System treningu stworzony przez Dr. Izumi Tabatę to nie tylko sposób na budowanie masy mięśniowej i redukcję tkanki tłuszczowej. To trening, który buduje wszechstronną kondycję fizyczną. Poza widocznymi zmianami w składzie ciała poprawia on znacząco wydolność zarówno aerobową, jak i anaerobową.

System został stworzony dzięki badaniom, porównującym wyniki treningu o umiarkowanej intensywności i HIIT (z angielskiego High Intensity Interval Training, czyli trening interwałowy o wysokiej intensywności). W badaniu oceniano dwie grupy sportowców uprawiających łyżwiarstwo szybkie. Pierwsza grupa trenowała w cyklach ergonomicznych z umiarkowaną intensywnością przez godzinę, pięć dni w tygodniu, przez okres sześciu tygodni. Druga grupa ukończyła czterominutowe, intensywne treningi z ergonomicznymi cyklami (Tabata) cztery dni w tygodniu, również przez okres sześciu tygodni.

Wyniki naukowców wykazały, że zawodnicy, którzy wykonywali trening o wysokiej intensywności, zauważyli wzrost zdolności tlenowych i beztlenowych; mając na uwadze, że grupa o umiarkowanej intensywności nie poprawiła wydajności beztlenowej.

Tabata - killer tkanki tłuszczowej

Od połowy lat 90. dziesiątki badań wykazały skuteczność stosowania interwałów w przypadku utraty tkanki tłuszczowej. Tabata spala dużo kalorii i zapewnia mocny, pełnowymiarowy trening beztlenowy i aerobowy. Poprawia także wyniki sportowe, metabolizm glukozy i działa jako doskonały katalizator spalania tłuszczu. Efekt nadmiernego zużycia tlenu po treningu (EPOC) nie występuje na wykresach dla treningu Tabata.

Zacznij z głową!

Wszystko, czego potrzebujesz, aby zacząć, to stoper lub timer i dużo siły woli. Przyda się także odpowiednia dawka zdrowego rozsądku i realna ocena własnych możliwości. Jeśli chcesz dodać Tabatę do swojego planu treningowego, przeznacz na nią dwa dni w tygodniu. Możesz zrobić to częściej, jeśli jesteś lepiej wytrenowany, trening typu HIIT (trening interwałowy o wysokiej

intensywności) nie jest Ci obcy i dobrze regenerujesz się po poprzednich sesjach. Tabata świetnie nadaje się do szybkiego treningu, jeśli masz mało czasu, potrzebujesz zmienić rutynę lub chcesz poprawić wytrzymałość i szybkość.

Planowanie treningu

Najlepiej myśleć o protokole Tabata jako wytycznej do tworzenia intensywnego treningu interwałowego. Nie ma jednego konkretnego treningu lub planu, który jest najlepszy. Możesz korzystać z prawie dowolnego ćwiczenia, pod warunkiem, że przestrzegasz proporcji pracy 20/10. Możesz korzystać z jednego ćwiczenia, skomponować układ 8 różnych lub wybrać cztery ćwiczenia i każde z nich wykonać w trakcie treningu dwa razy (to bardzo popularna, wygodna z logistycznego punktu widzenia i równocześnie niepozwalająca na nudę, opcja).

Do stworzenia kilku podstawowych jednostek treningowych wystarczy Ci ciężar własnego ciała, zwłaszcza jeśli jesteś początkującym. Kiedy będziesz gotowy, aby dodać wagę do treningu, otworzą się przed Tobą praktycznie nieograniczone możliwości modyfikowania programu Tabaty. Zaletą, na jaką zwraca uwagę większość wielbicieli tego systemu treningowego, jest różnorodność. Jeżeli wizyty na siłowni kojarzą Ci się z nudą, monotonią i powtarzalnością- Tabata jest narzędziem, które całkowicie przełamie Twoje myślenie.

Ale zanim zaczniesz – rozgrzewka!

To, że sama Tabata trwa tylko 4 minuty, nie oznacza, że cały trening również zamknie się w takich ramach czasowych. Złota zasada sportu brzmi: im krótszy wysiłek, tym dłuższa rozgrzewka. Nie bez powodu najwięcej czasu na rozgrzewkę przed startem poświęcają sprinterzy. A biegacze startujący na dystansach ultra (powyżej maratonu) nie robią jej prawie wcale. Musisz przygotować swoje ciało na ekstremalny wysiłek, jakiemu będzie musiało stawić czoła.

Układy i narządy naszego ciała najlepiej rozgrzewają się przy mało intensywnym, ale ciągłym wysiłku. Taka powinna być pierwsza część rozgrzewki. W drugiej części najlepiej jest przećwiczyć zaplanowane do Tabaty ćwiczenia, wykonując je mniejszą ilość razy, z długim odpoczynkiem. Takie

działanie przeciera szlaki pobudzenia nerwowo - mięśniowego i przygotowuje ciało do poprawnego wykonywania ruchów.

Poza dobrą rozgrzewką pamiętaj też o tym, żeby od razu po zakończeniu Tabaty nie iść pod prysznic, tylko poświęcić kilka (naście!) minut na ćwiczenia rozciągające, wyciszenie, pracę nad mobilnością i core. Dopiero wtedy trening będzie na prawdę treningiem kompletnym i przyniesie maksymalny zysk dla Twojego organizmu!

Z czasem, kiedy będziesz już bardziej zaawansowany i oswojony z systemem tego treningu, zapewne nie będziesz też kończył części głównej treningu na jednej Tabacie, a zaczniesz powtarzać ją dwa, trzy czy nawet pięć razy.

Tabata - przykładowe plany treningowe

Zestaw nr 1

Zestaw ćwiczeń angażujących całe ciało, może być wykonywany nawet przez początkujących.

Burpees (krokodylki)

Squat (przysiady)

Kettlebell swing (wyrzuty ketla)

Box jump (wskoki na podwyższenie)

Zestaw nr 2

Zestaw ćwiczeń angażujących całe ciało, może być wykonywany nawet przez początkujących.

Mountain Climbing (w pozycji podporu przodem, naprzemienne przyciągnięcia ud w stronę klatki piersiowej)

High Knee Jog (skip A)

Burpees (krokodylki)

Squat (przysiad)

Zestaw nr 3

Zestaw dla zaawansowanych.

Box jump (wskoki na podwyższenie)

Pull ups (podciągnięcia na drążku)

Jumping Jack („pajacyki”)

Overhead squat (przysiad ze sztangą trzymaną nad głową, ramiona wyprostowane)