ТАБАТА ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

СПОРТ ФИТНЕС ПОДГОТОВКИ ТАБАТА

Четыре минуты так мало, и несмотря минимальное время, вы можете сделать очень многое для себя и вашего метаболизма. Говоря о табе или четырехминутном интервале подготовки, который равномерно задействует мышцы нашего тела и ускоряет сжигание жира. Узнайте больше об этой уникальной тренировке!



Что происходит при этом УПРАЖНЕНИИ?

Главной особенностью Табата тренинга является его интенсивность и короткая продолжительность. Если вы занятая леди и у вас нет слишком много времени на спорт, это идеальное решение для вас. Тренировка проводится по готовому шаблону повтора упражнений. 20 секунд мы делаем максимальное количество повторений упражнения, остальные 10 секунд отдых и снова, 20 секунд отдаютаем все свои силы, еще 10 секунд отдыха и так в общей сложности 8 раз. Все подходы в общей сумме 4 минуты. Удобней выполнеть упражнения с таймером, который подает соответствующие сигналы для отдыха.

4 минуты тренировки Табата дает лучшие результаты для таких мышечных груп как: ягодицы, живот, грудь, Имейте в виду, что все упражнения следует делать умеренно. Высокий уровень частоты сердечных сокращений во время табаты и большое потребление энергии не позволяют повседневно использовать ее как зарядку.

Основные задачи Табата

1. Высокая интенсивность потому что в течение 20 секунд упражения выполняютсяповторяясь с одинаковой интенсивностью.
2. Вам также следует обратить внимание для отдыха между упражнениями. Он должен состоять из упражнений глубоких вдохов, регулирующих сердечно-сосудистую систему.
3. Активные упражнения стоит выбрать, с участием различных груп мышц.
4. Табата тренировки следует проводить так часто , как это позволяет состояние здоровья и возможности. Не более 3 - 4 раза неделю и никогда в сочетании с силовой тренировки или любой другой силовой деятельностью.