

Авторство этого простого и мощного метода подготовки принадлежит его тезке, доктору Идзуми Табата и группе исследователей из Национального института фитнеса и спорта в Токио, Япония. Их новаторское исследование в 1996 году, опубликованные в журнале «Медицина и Наука в Спорте и Тренировках» (Medicine and Science in Sports & Exercise) приводит доказательства значительных преимуществ высокоинтенсивных интервальных тренировок. Спустя всего 6 недель тестирование доктор Табата отметил 28% увеличение анаэробной мощности у своих подопечных, одновременно с увеличением на 14% их способности к потреблению кислорода (V_{O2Max}). Причем эти результаты были засвидетельствованы не у новичков, а у тренированных спортсменов. В ходе исследования был сделан вывод что лишь 4 минуты тренировки по протоколу Табата могут сделать больше для повышения аэробных и анаэробных мощностей, чем часовая тренировка на выносливость.

Что касается сжигания жира — хотя калькуляция говорит, что продолжительная кардиотренировка сжигала в два раза больше калорий чем табата, но измерения подкожного жира показали, что контрольная группа, тренирующаяся по более коротким высокоинтенсивным табата-интервалам, потеряла значительно (в 9 раз) больше жира.

Главные его преимущества: бесплатность, тренировка сердца, ускоренное сжигание подкожного жира. Суть методики в том, что нужно повторять физические нагрузки в 8 интервалах длительностью 20 секунд с 10-секундными перерывами между ними. Всего 4 минуты интервальных тренировок в день.

Рекомендуется выполнять такие упражнения:

1. Приседания с собственным весом
2. Подтягивания прямым хватом
3. Отжимания от пола
4. Подтягивания обратным хватом
5. Скручивания, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и держатся на весу.
6. Не опуская ног на пол, наносить удары обоими ногами по невидимому противнику.

Принцип Табата может быть применён к любого рода упражнениям. Предположим вы хотите задействовать абдоминальные мышцы (качнуть пресс) по этому принципу или улучшить функциональность квадрицепсов. Разминаемся, берём секундомер, начинаем работать. Упражнение обязано выполняться с высокой интенсивностью, не жалеем себя - 20 секунд работы в высочайшем темпе - 10 секунд отдыха, и так 8 раз, итого 4 минуты. Табата может выполняться как комбинация из трёх или четырёх упражнений, например по 4 минуты приседаний, отжиманий, прыжков со скакалкой и , например, упражнение с весом - и того 16 минут. Если вы не в пене - значит делаете упражнение неправильно!

Также, в методике Табата есть методология контроля вашего прогресса.

Если вы делаете, например, 14-13-11-10-9-8-7-7, то сумма повторений — это 79 очков за тренировку, а так называемый Табата-счет — это последняя цифра 7. Именно Табата-счет и является основным показателем прогресса в данной методологии при данных упражнениях.

Метод Табата

Автор: Administrator

12.10.2006 00:17 - Обновлено 02.01.2011 10:45

Так же предлагаем вам скачать MP3 файл,с помощью которого можно легко выполнять комплекс по системе Табата,файл разбит на восемь 20 секундных отрывков с 10 секундным перерывом,что позволит вам не отвлекаться на разные таймеры и секундамеры. [скачать файл](#)