***Tabata - czterominutowy trening metaboliczny***

***Trening Tabata* jest przeznaczony dla każdego, kto chce poprawić ogólną wydolność organizmu i spalić zbędną tkankę tłuszczową**. Mimo że trening Tabata należy do intensywnych i był stworzony z myślą o sportowcach, mogą go wykonywać także osoby, które nigdy wcześniej nie rozwijały swojej aktywności fizycznej.

**Tabata** to formuła treningu opracowana w 1990 roku przez japońskiego naukowca IzumiegoTabatę. Początkowo trening był przeznaczony dla zawodowych łyżwiarzy szybkich, jednak z czasem zyskał popularność także wśród amatorów sportu.

**Tabata - trening aerobowy i interwałowy w jednym**

**Tabata** to czterominutowy trening, który polega na naprzemiennym wykonywaniu dwóch rodzajów ćwiczeń:

* [**anaerobowego**](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/trening-beztlenowy-anaerobowy-pogromca-tluszczu-na-czym-polega_45812.html), czyli intensywnego [treningu interwałowego](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/trening-hiit-na-czym-polega-jakie-sa-zalety-treningu-interwalowego_42530.html), podczas którego ćwiczymy wytrzymałość beztlenową. Kiedy wykonujemy ćwiczenia anaerobowe, nasze mięśnie pracują tak intensywnie, że krew nie nadąża z dostarczeniem do nich odpowiedniej ilości tlenu. Wtedy w mięśniach odbywa się proces spalania bez udziału tlenu.
* **aerobowego** (tlenowego), czyli umiarkowanego treningu, podczas którego mięśnie nie są obciążone nadmiernym wysiłkiem, co pozwala dostarczyć do nich tlen.

Celem treningu Tabata jest poprawa zarówno wydolności anaerobowej (beztlenowej), jak i aerobowej, czyli tlenowej oraz stymulacja procesów metabolicznych, a co za tym idzie - przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

Tabata opiera się na 5 podstawowych zasadach:

* rozpoczynamy od 5 minutowej rozgrzewki (np. trucht w miejscu, pajacyki)
* trening trwa 4 minuty,
* przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek, przysiadów, brzuszków),
* 10 sekund odpoczynku po każdych 20 sekundach treningu,
* sesje ćwiczeń powtarzamy kilka razy

Propozycje rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U>

<https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA>

Propozycje tabaty :

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk&fbclid=IwAR3E7Iq6STUaTdpoWakl5Hu05VOPWAn1dPvIbYQr58E_3-o1VmMS-hFoYCs>

<https://www.youtube.com/watch?v=DV_T8LQP-Qg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kwHZLnO3JZc>

<https://www.youtube.com/watch?v=AOUXGDi1hiU>

*Ćwiczcie kiedy możecie i macie ochotę , ale z zachowaniem maksimum bezpieczeństwa.*

*Zadbajcie o dostateczną ilość miejsca.*

*Ćwiczcie z dala od niebezpiecznych przedmiotów , które możecie strącić lub w nie uderzyć.*

*Zadbajcie o dostateczną ilość tlenu, otwórzcie okno , balkon.*

***Pamiętajcie ćwiczymy tylko i wyłącznie przy obecności w domu osoby dorosłej i pod jej opieką!***

***Pozdrawiam***

***S. Włoch.***