



Tabata to krótki, lecz bardzo intensywny trening lubiany zwłaszcza przez osoby, które na co dzień nie mogą sobie pozwolić na wykonywanie długich jednostek cardio. Czym jest tabata, jakie efekty przynosi jej regularne wykonywanie i co zrobić, aby uzyskać jak najlepsze rezultaty.

Aby czerpać z wykonywania tabaty jak najwięcej korzyści, należy:

- zadbać o prawidłową technikę ćwiczeń. Ćwiczenia wykonywane w sposób nieprawidłowy, zwłaszcza w przypadku wysiłku o wysokiej intensywności, mogą doprowadzić do wystąpienia kontuzji bądź poważnego urazu,
- wykonać prawidłową rozgrzewkę w celu przygotowania mięśni do intensywnej pracy oraz zmniejszenia ryzyka wystąpienia kontuzji,
- realnie ocenić swój poziom zaawansowania. Tabata jest treningiem o bardzo wysokiej intensywności, dlatego osoby otyłe i początkujące nie powinny jej wykonywać,
- zaopatrzyć się w stoper lub inne urządzenie do mierzenia czasu. Tabata polega na wykonywaniu ćwiczeń przez określony czas,
- zadbać o odpowiedni czas na regenerację organizmu. Po tak intensywnym treningu organizm szczególnie potrzebuje odpoczynku.

Przykładowa Tabata nr 1

	Nazwa ćwiczenia
Runda 1	Bieg bokserski
Runda 1	Przysiad z wyskokiem
Runda 2	Burpees
Runda 2	Plank
Runda 3	Battle Rope
Runda 3	Wchodzenie na skrzynie
Runda 4	Brzuski
Runda 4	Rosyjski swing

Przykładowa Tabata nr 2

	Nazwa ćwiczenia
Runda 1	Przysiad bułgarski noga lewa
Runda 1	Burpees
Runda 2	Przysiad bułgarski noga prawa
Runda 2	Rosyjski swing
Runda 3	Przysiad z wyskokiem na trx
Runda 3	Rzucanie piłką lekarską o ziemię
Runda 4	Martwy robak
Runda 4	Plank

Przykładowa Tabata nr 3

	Nazwa ćwiczenia
Runda 1	Skakanka
Runda 1	Pulsowanie w przysiadzie
Runda 2	Wskok na skrzynie
Runda 2	żabki
Runda 3	Nożyczki (brzuch)
Runda 3	Pompka na TRX
Runda 4	Wahadło nogami (brzuch)
Runda 4	Wyciskanie kettle nad głowę

Przykładowa Tabata nr 4

	Nazwa ćwiczenia
Runda 1	Krzeselko w oparciu o ścianę
Runda 1	Świeca (brzuch)
Runda 2	Burpees
Runda 2	Trzymanie kettle przed sobą
Runda 3	plank
Runda 3	Rzucanie piłką o ziemię
Runda 4	Pajacyki
Runda 4	Kolana wysoko