

TABATA

Tabata



- ✓ Intervalový trénink, při kterém dochází ke střídání cvičení a odpočinku, při poměrně vysoké intenzitě zatížení podle individuálních možností každého cvičence.
- ♀ Interval cvičení, který trvá zpravidla 20 s, střídá interval odpočinku v délce 10 s, počet opakování cviků je běžně 8× = série. Za hodinu lze v závislosti na délce rozcvičky a protažení – úvodní a závěrečné, dle délky intervalu cvičení, odpočinku a pauzy mezi nimi odcvičit cca 7 sérií. V jedné sérii se většinou střídají dva cviky 4× opakování jednoho a 4× opakování druhého.
- ♀ Cvičí se na hudbu, která má velký motivační účinek a cvičení při ní velmi rychle ubíhá. V tabata skladbách, které lze najít na internetu, jsou přímo zakomponované zvukově ohraničené intervaly. Vzhledem k tomu, že se jedná o časově daný interval, donutí vás vydat ze sebe vše. Bez hudby a pevně stanovených časových úseků se sami nikdy tak nevyhecujete. Vhodnější jsou skladby s hlasem moderátora, který upozorňuje, v jakém jste kole, kdy v půlce a kdy jdete do posledního kola. Můžete se tak více soustředit na provedení cviku, efektivněji si rozložíte síly a celé cvičení si víc užijete.
- ♀ Cvičení dle výběru cviků je zaměřeno na vícero svalových skupin celého těla a podle preference cvičebních karet na efektivní tvarování postavy.



Práce s kartami



- ♀ Soubor obsahuje 6 samostatných karet, které jsou označeny v levém horním rohu a obsahují 8 cviků, některé jsou modifikovány, což je značeno symbolem M. Obměna cviku je dána způsobem jeho provedení či využitím pomůcek. Názvy samotných cviků nejsou terminologicky čisté, ale vychází z didaktiky cvičení a klíčového slova pro rychlou orientaci v kartě.
- ♀ R1 – Tabata rozcvička, výběrem cviků z této karty vždy začínáme cvičení na libovolnou „bez intervalovou“ rychlou skladbu. Následuje samostatné protažení na pomalejší „bez intervalovou“ skladbu. Poté se již cvičí na intervalovou hudbu. Na jednu skladbu se volí cviky z jedné karty. Na hodinu cvičení je potřeba 7 různých skladeb nebo v podstatě jedna, která se pak 7× opakuje – zpravidla 7 sérií.
 - DK1 – výběr pro dolní končetiny,
 - HK1 – volba pro horní končetiny,
 - B1 – karta pro posílení břišních svalů a ohybačů kyčelního kloubu,
 - S1 – cviky zaměřené na střed těla,
 - K1 – pro zvýšení kardiovaskulárního zatížení lze zařadit cviky z karty kardio, případně z karty R1 rozcvičky.

Možnosti výběru cviků



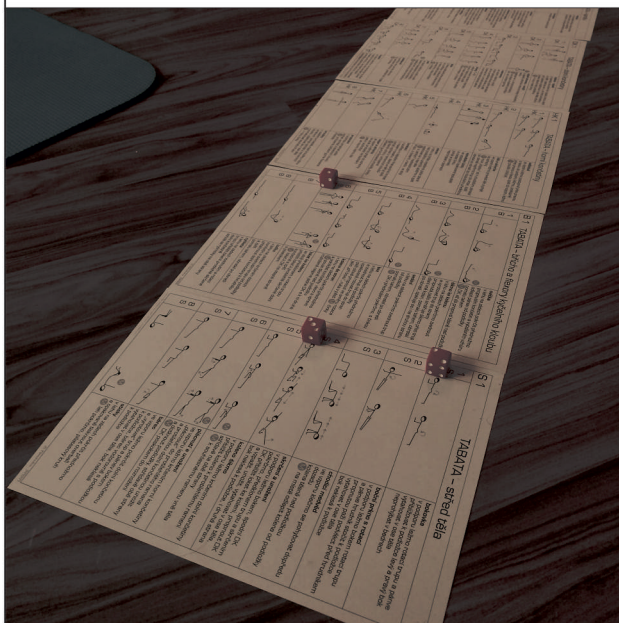
- ♀ Spřipravou
 - na papír vypsát čísla cviků, jak půjdou po sobě. Například rozcvička R4–R5–R–R6 střídat | protažení | DK4–DK8 | DK2–DK6 | K2–S1 | B6–B3
 - karty rozstříhat na jednotlivé pásy cviků a ty si seřadit tak, jak půjdou po sobě.
- ♀ Bez přípravy, ihned cvičení
 - karty si rozložit, na kartě R1 rozcvička zvolit cviky, na číslo cviku položit značku – ideální je použít hrací kostky, jejichž číslo určuje zároveň pořadí cviku v dané sérii. Pustit rychlou skladbu, poté pustit pomalejší skladbu a protáhnout se. Vybrat cviky pro první sérii – umístit značky na DK1, pustit tabatovou skladbu. Vybrat cviky pro druhou sérii – umístit značky na DK1, pustit tabatovou skladbu. Vybrat cviky pro třetí sérii – umístit značky na S1, pustit tabatovou skladbu atd. až po sedmou sérii. Následuje závěrečné protažení na pomalou skladbu.

TABATA

Zvýšení zatížení během cvičení



- Do jednotlivých sérií lze zařadit cviky z karty K1 – kardio, případně z karty R1 – rozvíčka.
- Interval odpočinku se může využít aktivně zařazením jiného méně náročného cviku nebo cvičební polohy, lze i pokračovat v provedení daného cviku.
- Interval cvičení lze zvolit delší 30 s, 40 s i 50 s pro pokročilejší cvičence, interval odpočinku lze protáhnout na 15 s v kontextu intervalu cvičení. Stejně tak lze navýšit i počet opakování cviků.
- Je nutné mít na paměti, že zatížení musí odpovídat funkční zdatnosti dané svalové skupiny. Při delším intervalu může docházet k zapojení dalších „nechtěných“ svalových skupin a množství nežádoucích souhybů. Stejně tak při rychlém provedení ve vyšší frekvenci selhávají kontrolní mechanismy správného provedení pohybu. V obou případech pak dochází k negativnímu snížení kvality prováděného cvičení.



Větší pestrost cvičení



- Střídání různých intervalů cvičení – 30 s, 40 s, 50 s, v závislosti na funkčních aspektech jednotlivých svalových skupin, ve vztahu k žádoucímu formování postavy a v neposlední řadě i s ohledem na kvalitu provedení daného cviku.
- Zařazení většího počtu cviků do jedné série. Místo klasických dvou cviků, tři až čtyři cviky. Zařazení většího počtu cviků je problematické.
- Pro jednu sérii je plánováno 8× opakování cviků. Při výběru dvou cviků se většinou první cvik opakuje 4× za sebou a potom se 4× opakuje cvik druhý. Při tomto provedení jsou poměrně výrazně zatíženy dotčené svalové partie. V kontextu funkčního stavu svalových skupin může však u posledního opakování docházet k nežádoucímu zapojení jiných svalových skupin a k souhybům. Každý by měl k uvedenému přistupovat individuálně dle svých možností a zvolit například model 2× první cvik – 2× druhý cvik – 2× první cvik – 2× druhý cvik. Při volbě vícero cviků lze aplikovat model: 2× první cvik – 3× druhý cvik – 3× třetí cvik nebo 2× první cvik – 4× druhý cvik – 2× třetí cvik apod.



Modifikace cviků



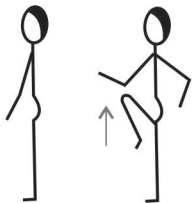
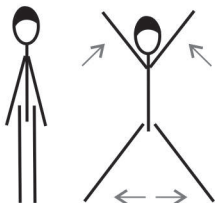
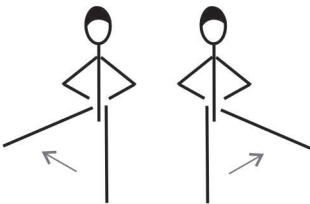
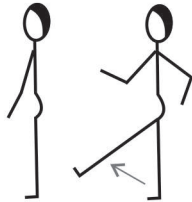
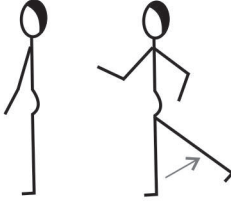
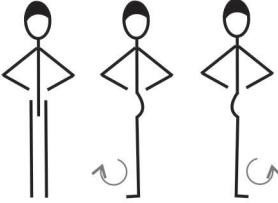
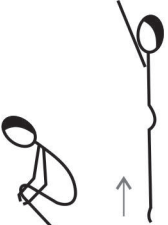
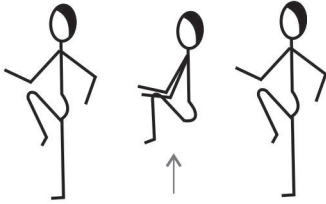
- Cviky jsou v textu doplněny o modifikace – označeno M.
- Další modifikace pro méně náročné provedení nebo naopak pro fyzicky zdatné jedince lze provést prostřednictvím změny polohy paží či dolních končetin. Větším rozsahem pohybu lze zdůraznit protahovací aspekt. Zpomalení pohybu lze významně využít zejména při posilování břišních svalů nebo při korekci správného provedení cviku a rovněž také při větším zapojení axiálních tahů. Naopak zrychlení pohybu více ovlivní kardiovaskulární systém atd.
- Ke cvičení lze využít i různé pomůcky – činky, overball, pilates kruh, cvičební gumu, balanční podložky, závěsný systém TRX, bosu, cihličky, švihadlo, apod.
- Sadu karet lze rozšířit o další tematicky zaměřené karty, například cvičením na TRX – T1, balančních podložkách – P1 atd. Doplnovat lze i karty stávající, například vytvoření karty DK2 se cviky DK9–DK16.

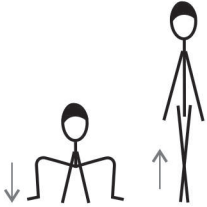

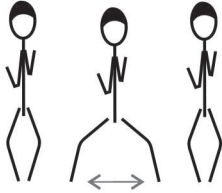

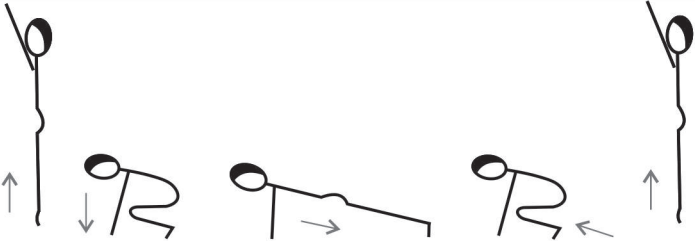
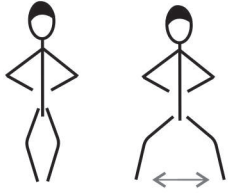
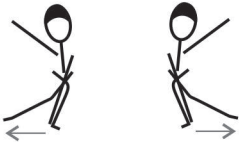
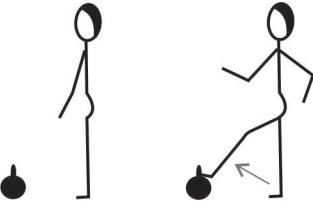


Ve zdravém těle zdravý duch
Krok za krokem k funkčnímu tělu
Chráním sebe – chráním tebe
Aneb těším se na skupinu,
ale alespoň něco na doma
Najdi činku :)

Hodně zdaru při cvičení v domácích podmínkách

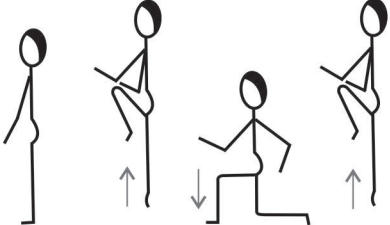
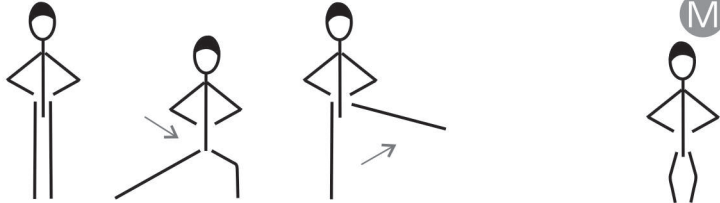

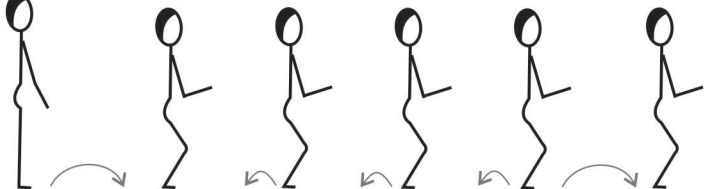


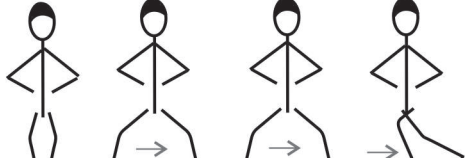

Vám všem ze srdce přeje Dostyša

1 R		skipping běh na místě kolena nahoru nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně
2 R		panák poskoky na místě skokem do stoje rozkročného a zpět pružné doskoky
3 R		kyvadlo ve stoji unožit a přeskočit z pravé na levou trup stále v ose pohyb pouze v kyčelních kloubech
4 R		předkopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně
5 R		zakopávání nezaklánět, nepředklánět paže frekvenčně M krčením dolní končetiny, pata k hýždí
6 R		poskoky s rotací poskoky na místě rotuje „pouze“ pánev a dolní končetiny trup stále v ose
7 R		výskoky ze dřepu opakovaně
8 R		běh prokládaný výskokem běh na místě ve vysoké frekvenci 6× následuje výskok – kolena k hrudníku, dotek dlaní a opět běh 6×

1 K		baletka z hlubokého dřepu rozkročného dotyk prsty rukou podložky výskokem do stoje zkrřížného a zpět
2 K		horolezec ve vzporu ležmo rytmický běh
3 K		cupitání cupitání na místě z mírného podřepu do podřepu rozkročného a zpět ve vysoké frekvenci chodidla pouze těsně nad podložkou paže frekvenčně
4 K		přeskoky ve vzporu ve vzporu ležmo přeskoky dolní končetiny střídavě mění pozice pokrčená končetina zevně u paže M místo skokem krokem
5 K		angličák z výskoku do vzporu dřepmo pak do vzporu ležmo a zpět do vzporu dřepmo, ve výskoku srovnat v ose těla a vytáhnout vzhůru, ve vzporu ležmo neprohýbat v bedrech
6 K		poskoky v podřepu z úzkého podřepu skokem do širokého a zpět M s cvičební gumou, činkou
7 K		bruslař z podřepu zánožného zkrřížmo levou poskokem do podřepu zánožného zkrřížmo pravou „jako při bruslení“ a zpět
8 K		ťukání poskoky na místě špičky nohou střídavě „ťuknou“ na vrchol činky M v rukou malé činky

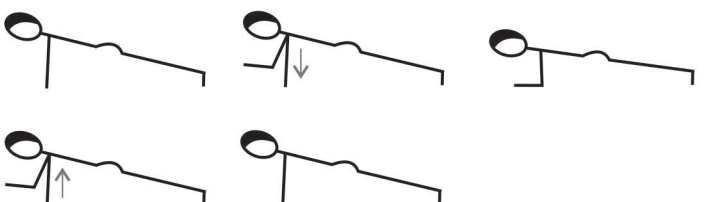

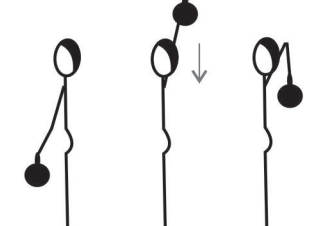


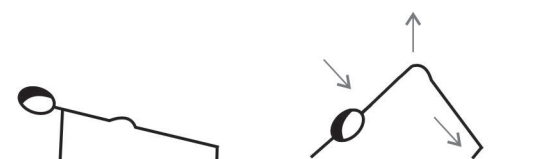
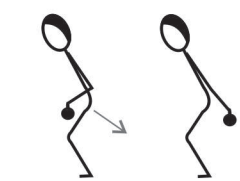
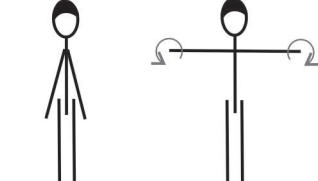
DK 1

TABATA – dolní končetiny



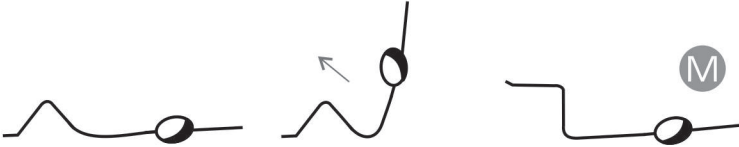





1 DK		výskok – podřep z výskoku na pravé do podřepu rozkročného levou vzad a zpět opakuje se i u druhé končetiny při výskoku vytáhnout v ose těla vzhůru koleno těsně nad podložkou (M) činky
2 DK		výpad stranou – unožit z výpadu stranou vlevo odrazem do stoje unožit levou opakuje se i u druhé končetiny (M) místo výpadu dřep lze i se cvičební gumou
3 DK		metronom ve vzporu klečmo unožit noha opisuje oblouk přes zanožení až na protilehlou stranu a zpět opakuje se i u druhé končetiny minimalizovat souhby pánve
4 DK		skoky 1 + 3 velkým skokem snožmo vpřed třemi malými skoky zpět (M) místo velkého skoku lze vpřed třemi malými, s činkou
5 DK		židle z kleku postupně přes pravou a levou do podřepu, postupně přes pravou a levou zpět do kleku symetricky u obou končetin (M) s činkou
6 DK		pes ve vzporu klečmo unožit a zpět koleno nepokládat na podložku opakuje se i u druhé končetiny (M) s pokrčenou dolní končetinou
7 DK		zašlápnutí v podřepu dva kroky stranou a překrok do zanožení zkrřížmo „zašlápnout“ a zpět (M) s činkou
8 DK		kopání ve vzporu dřepmo, hmotnost je na přednožené končetině přes zanožení povýš dotek podložky v zanožení a dotek podložky ve vzporu dřepmo, opakovat nepřenášet hmotnost na horní končetiny



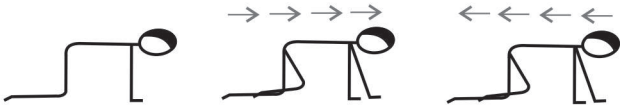
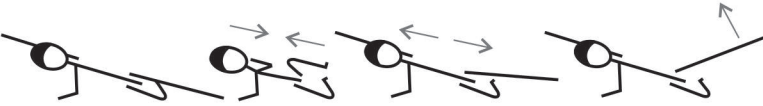




HK 1

TABATA – horní končetiny

<p>1 HK</p>		<p>velbloud ze vzporu ležmo postupně přes pravou a levou do podporu ležmo na předloktí postupně přes pravou a levou zpět do vzporu ležmo M použití cihliček</p>
<p>2 HK</p>		<p>klik a střecha ve vzporu ležmo provést klik a přejít do střechy M ruce „dojdou“ až k chodidlům obratel po obratli napřímít trup do stoje zpět obratel po obratli do předklonu</p>
<p>3 HK</p>		<p>spouštění činky ve vzpažení krčením horních končetin opakovaně spouštět a zvedat činku pohyb je pomalý neprohýbat v bedrech</p>
<p>4 HK</p>		<p>svícen v lehu na břicho vzpažené paže těsně nad podložkou pokrčit upažmo a zpět vytahovat se v ose těla M s „lehkým“ nadzvednutím trupu s činkami, v sedu, ve stoji</p>
<p>5 HK</p>		<p>hmitání v podřepu v zapažení frekvenčně hmitat v malém rozsahu, dlaně směřují dolů pohyb vychází z ramenních kloubů M dlaně vzhůru, uchopená cvičební guma fixovaná chodidly, činky</p>
<p>6 HK</p>		<p>vzpor a střecha ze vzporu ležmo přejít do střechy hrudník protlačit ke špičkám paty k podložce M ve vzporu ležmo klik</p>
<p>7 HK</p>		<p>propínání v podřepu propínat paže s činkou do zapažení pohyb vychází z loketních kloubů M uchopená cvičební guma fixovaná chodidly</p>
<p>8 HK</p>		<p>kroužky v upažení provádět malé kroužky v obou směrech, pohyb vychází z ramenních kloubů, vytahovat se v ose těla minimalizovat souhyby trupu M v rukou činky</p>

B 1 TABATA – břicho a flexory kyčelního kloubu

1 B		<p>svíčka v lehu na zádech pokrčit přednožmo propnutím končetin a vytažením vzhůru odlepit pánev od podložky pomalu tahem M DK do propnutí těsně nad podložku</p>
2 B		<p>šikmo ke kolenu v lehu na zádech pokrčmo zvednout a vyrotovat trup do strany propnutá paže směřuje šikmo přes trup dlaní vně kolen, pomalu tahem, obratel po obratli, opakuje se i na druhou stranu</p>
3 B		<p>sedání v lehu na zádech pokrčmo zvednout trup od podložky pomalu tahem, obratel po obratli M DK pokrčit přednožmo s činkou</p>
4 B		<p>box v lehu na zádech pokrčit přednožmo a zvednout trup od podložky opakovaně rotovat trup do stran paži silově propnout ve směru rotace jako „při boxu“, ruka v pěst M činky</p>
5 B		<p>kolena do stran v lehu na zádech pokrčit přednožmo a pokládat končetiny vlevo a vpravo M pouze těsně nad podložku rozloženě nejprve jedna DK a k ní druhá</p>
6 B		<p>loket ke kolenu ve stoji předklonem s rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině a zpět M loket k DK na stejné straně s poskokem</p>
7 B		<p>sklapovačka z lehu na zádech krčením dolních končetin a zvednutím trupu od podložky přitáhnout dolní končetiny k hrudníku a zpět pomalu tahem, obratel po obratli</p>
8 B		<p>cyklista v lehu na zádech zvednutím a rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině, horní i dolní končetiny se střídají rytmicky na obě strany M propnutá DK nad podložkou</p>

1 S		bokovka v podporu ležmo na předloktích rotací trupu a pánve natočit k podložce střídavě levý a pravý bok vytahovat v ose těla neprohýbat v bedrech
2 S		boční prkno s rotací v podporu ležmo bokem rotací trupu a pánve hrudník stočit k podložce propnutou paží podvléct pod hrudníkem do strany, vytahovat v ose těla bok neklesá k podložce
3 S		chodící medvěd ve vzporu podřepmo lezení vpřed a vzad kolena těsně nad podložkou Ⓜ na místě odlepit kolena od podložky
4 S		skrčení a unožení v podporu klečmo bokem, horní DK propnutá, předklonem trupu a krčením končetin přiblížit loket ke kolenu, propnout DK a vzpažit, unožit, vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce, i druhá strana
5 S		koleno šikmo v podporu ležmo na předloktích krčením dolní končetiny přiblížit koleno k protilehlému rameni střídavě na obě strany Ⓜ k souhlasnému ramenu vně těla
6 S		plácnutí a unožení ve vzporu ležmo krčením horní končetiny „plácnutí“ do protilehlého ramena a protilehlou dolní končetinou útok do strany, střídavě na obě strany Ⓜ DK poskokem do roznožení
7 S		bérec ve vzporu ležmo pokrčit dolní končetinu a „vyrotovat“ trup a pánev bokem k podložce, bérec vodorovně s podložkou vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce
8 S		stisky v lehu na zádech pokrčit přednožmo a opakovaně tisknout míč koleny Ⓜ leh pokrčmo, pilatesový kruh