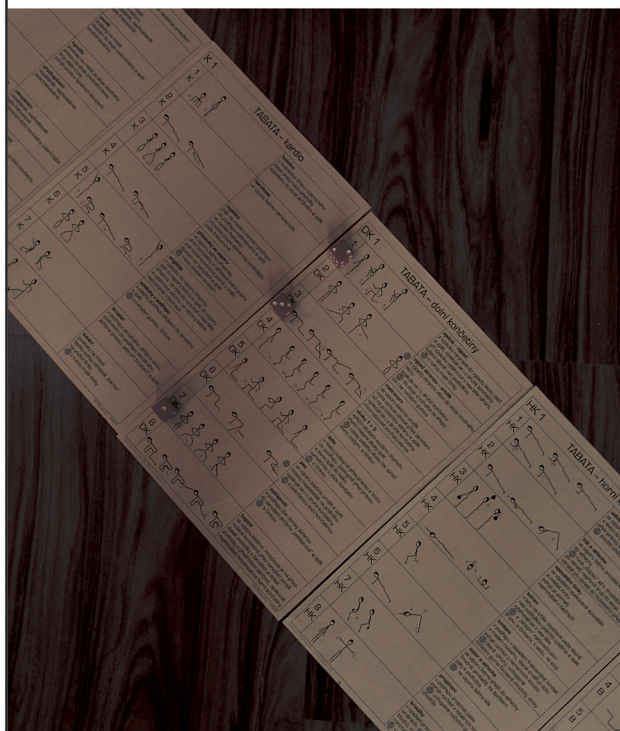


TABATA

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



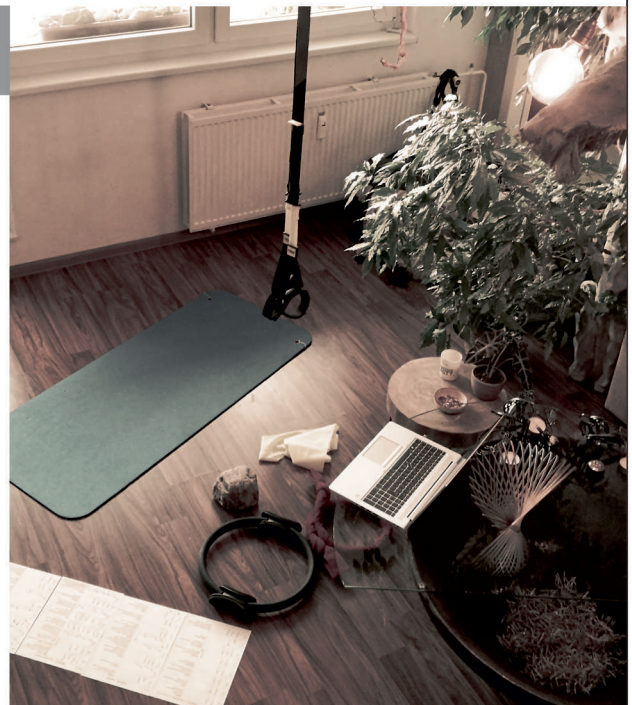
- Do jednotlivých sérií lze zařadit cviky z karty K1 – kardio, případně z karty R1 – rozvíčka.
- Interval odpočinku se může využít aktivně zařazením jiného méně náročného cviku nebo cvičební polohy, lze i pokračovat v provedení daného cviku.
- Interval cvičení lze zvolit delší 30 s, 40 s i 50 s pro pokročilejší 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