Tabata

1.Série 9min Pro všechny

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

2.série 4min Spíše pro dívky

<https://www.youtube.com/watch?v=U_Y7Pe0Wi74>

3.série Pomalejší tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=6vXn9z1GqhA>

4.série Pro chlapce

<https://www.youtube.com/watch?v=oKdpl7I33ys>

**Tabata - cviky pro ženy, muže a začátečníky**

**Co je tabata?**

Možná už jste se setkali s pojmem intervalové cvičení, intervalový trénink nebo HIIT (High Intensity Interval Training). Tyto intervaly jsou využívány jak pro spalování tuků (několik výzkumů prokázalo, že HIIT je účinnější než kardio), tak pro zvýšení fyzické kondice. Do této kategorie spadá tzv. tabata. Toto cvičení objevil japonský doktor Izumi Tabata, který se pokoušel nalézt nejlepší způsob posilování.

Tabata je založena na 20 vteřinových úsecích, které musí proběhnout ve velké intenzitě, tedy musíte odcvičit co nejvíce opakování. Poté následuje 10 vteřin, ve kterých byste měli tělo zklidnit a nechat odpočinout. Takto provádíte 8 sérií a cvičení vám zabere pouze 4 minuty.

Jak již bylo zmíněno, intervalová cvičení jsou využívána pro zvyšování fyzické kondice, ale také pro spalování tuků. Pokud tabatu zařadíte 3x týdně, třeba i jen doplňkově, zpevníte tělo, posílíte kardiovaskulární systém a jako třešnička na dortu přichází rychlé hubnutí (samozřejmě se zdravým a vyváženým jídelníčkem).

Tabata workout mužů a žen není zase až tak odlišný. Lišit se může pouze cílem a počtem opakování ve 20 vteřinách. Muži většinou budují svalstvo, kdežto ženy mají věčné tendence hubnout a pálit tuk.

Pro začátek bude stačit cvičení s vlastní váhou jen jako doplňková aktivita 2x týdně ke zlepšení kondice. Díky takovému cvičení překvapíte svaly a připravíte je na to, že teď budou pracovat častěji a vícero způsoby. Samozřejmě s nárůstem svalové hmoty jde ruku v ruce spalování tuků. Čím více svalů máte, tím více toho spálíte.