

Dzień dobry.

Przed wami zadanie na 3 godziny lekcyjne.

Dziś wiadomości z którymi warto się zapoznać i w miarę możliwości wykorzystać i zastosować w ramach lekcji wych. fiz. i w przerwie od domowej nauki.

Bardzo ciekawą formą ruchu nawet w domowym zaciszu jest „TABATA”
Tabata to trening, który doskonale sprawdzi się w warunkach domowych.

Przed treningiem należy pamiętać aby dobrze rozgrzać organizm, powinny to być ćwiczenia rozgrzewające mięśnie, ale także ćwiczenia rozciągające np. skłony, skręty tułowia, wymachy rąk i nóg, przysiady, pajacyki, skakanie, na skakance, bieg w miejscu.

Rozgrzewka powinna trwać kilka minut.

Zasady treningu TABATY są bardzo proste, polegają na wykonaniu ćwiczeń aerobowych i interwałowych z maksymalną intensywnością.

W czasie 4 minut treningu trzeba wykonać 4 rundy ćwiczeń. Każda runda powinna trwać dokładnie minutę i składać się naprzemiennie z 20-sekundowego intensywnego wysiłku oraz 10-sekundowego odpoczynku. Można dowolnie wybrać ćwiczenia, szczególnie polecane są:

- brzuski
- przysiady z wyprostowanymi rękami
- przysiady z wyskokiem
- wyskoki
- pajacyki
- bieg w miejscu
- skakanie na skakance

PRZYKŁADOWY TRENING TABATA

- RUNDA 1

20 sekund brzuszków, 10 sekund odpoczynku

20 sekund brzuszków, 10 sekund odpoczynku

- RUNDA 2

20 sekund na skakance, 10 sekund odpoczynku

20 sekund biegu w miejscu, 10 sekund odpoczynku

- RUNDA 3

20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku

20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku

- RUNDA 4

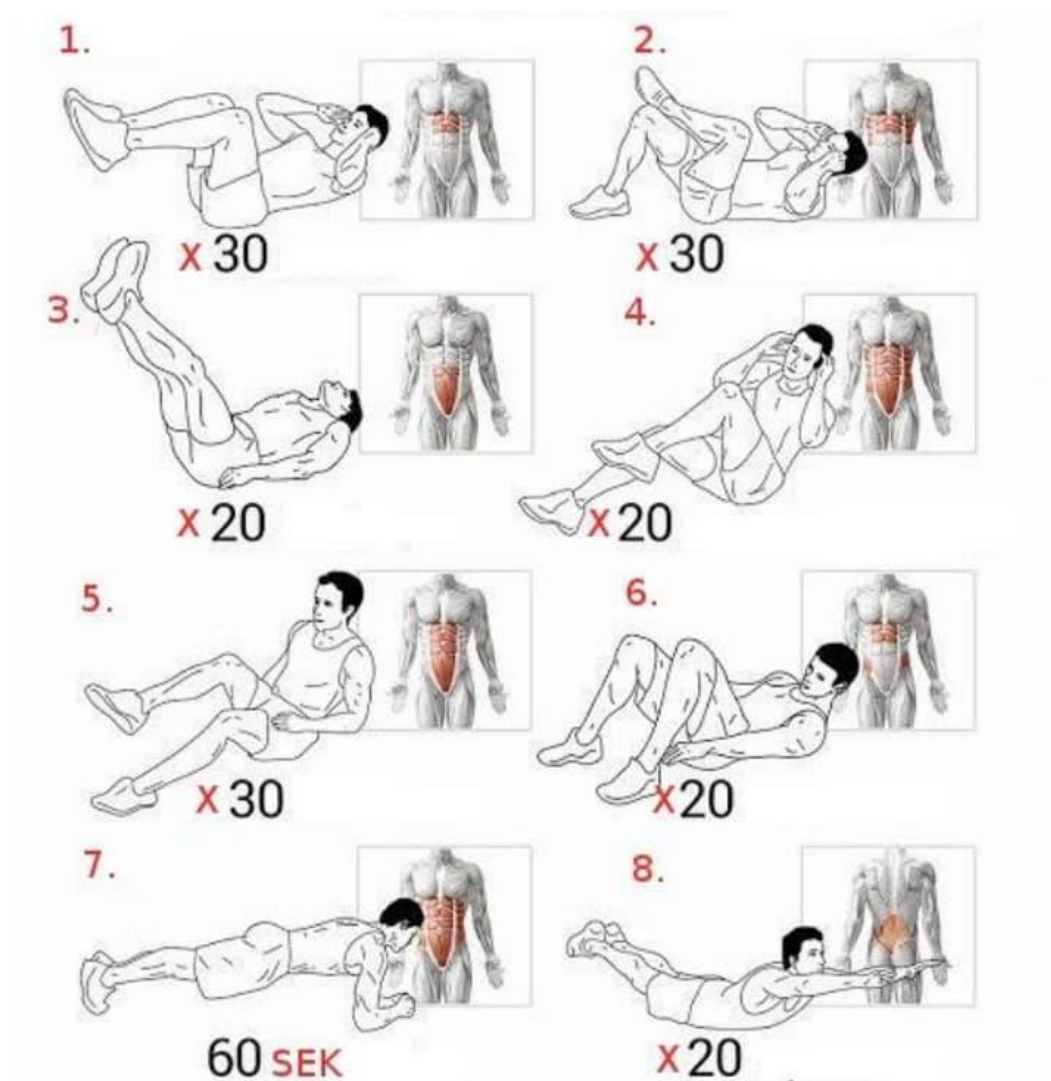
20 sekund przysiadów z wyskokiem, 10 sekund odpoczynku

20 sekund przysiadów z wyprostowanymi rękami, 10 sekund odpoczynku

TRENING TABATA NALEŻY ZAKOŃCZYĆ ĆWICZENIAMI ROZCIĄGAJĄCYMI I ROZLUŻNIAJĄCYMI MIĘŚNIE.

Poniżej przedstawiam przykładowy zestaw ćwiczeń do tabaty.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA



ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE



PRZYKŁADOWY TRENING TABATY PRZEDSTAWIA WIDEO POD PODANYM LINKIEM: <https://youtu.be/IgBEIP5ZhPU>

Życzę przyjemnego treningu! Pozdrawiam Marek Mazurczyk