Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3»

# Методическая разработка Как улучшить эффективность тренировок при коррекции фигуры.

Составил: Тренер-преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ № 3» Приходько Е. В.

Прокопьевск 2017 г.

# Содержание.

- 1.Ошибки в тренировках для похудения.
- 2.15 способов похудения.
- 3. Какой вид спорта лучше для похудения.
- 4. Табата-тренировки.

#### 1. Слишком редкие тренировки

Пожалуй, это самая частая и критичная ошибка. Запомните, для похудения, чем чаще вы тренируетесь, тем лучше. 2 раза в неделю, это вообще ни о чём. 3 раза — уже что-то. 4 раза — неплохо. А в идеале, нужно тренироваться 5-6 раз в неделю.

Естественно, что дело здесь не столько в лени или незнании людей, сколько в том, что мало кто может найти столько свободного времени, чтобы тренироваться через день. Увы, но какие бы ни были причины, результат одинаковый. Поэтому, думайте, как увеличить количество тренировок именно в вашем случае.

С точки зрения физиологии, суть здесь в том, что частые тренировки (точно так же как и частое питание) ускоряют обмен веществ. Если взять, например, 2 варианта: 1 вариант — человек тренируется 3 раза в неделю по 2 часа. Второй вариант — человек тренируется 6 раз в неделю по 1 часу. В обоих случаях общая сумма составит 6 часов в неделю. Но второй вариант будет примерно на 30% - 40% эффективнее, чем первый.

#### 2. Отсутствие кардионагрузки (аэробной нагрузки)

Это касается в первую очередь мужиков, так как женщины обычно кардио любят и включают его в тренировки. А вот мужики часто тренируются почти одинаково, что для массы, что для похудения. То есть, просто качаются и там, и там.

Америку я не открою, если скажу, что основную роль в похудении играет именно кардионагрузка. Силовые же упражнения нужны для того, чтобы сохранить ваши мышцы во время похудения. Под кардио я понимаю любую кардионагрузку, в которой ваш средний пульс не меньше 120 ударов. Применительно к тренажёрным залам я имею в виду в первую очередь, кардиотренажёры. Их, по энергозатратам можно отсортировать так (вверху самые энергозатратные):

- Гребной тренажёр
- Беговая дорожка
- Эллипсоид
- Степпер
- Велотренажёр
- Горизонтальный велотренажёр

Естественно, что для похудения лучше использовать более энергозатратные тренажёры. Другой вопрос – как долго вы сможете на нём работать. Если,

например, вам нужно делать кардио в течение 20 - 25 минут, то не думаю, что вы выдержите столько времени на гребном тренажёре.

#### 3. Низкая интенсивность тренировок

Что такое <u>тренировочная интенсивность</u>? Это общий объём работы за единицу времени. Для простоты, объём работы можно мерить в общем количестве повторений. Это не совсем верно, но для простоты сойдёт и такой метод.

Например, за час вы сделали 6 упражнений и в каждом упражнении по 4 подхода и 10 повторений. То есть получается 240 повторений в час. Такова интенсивность этой тренировки. Теперь, вы взяли и сделали тренировку с суперсетами. Это позволило вам сделать 8 упражнений за час по 4 подхода. Кроме этого вы сделали все подходы по 15 повторений. Получается 480 повторений в час. То есть во втором случае за один и тот же промежуток времени мы сделали больший объём работы. Больший ровно в 2 раза.

Это я всё к чему? Это я к тому, что нужно стремиться увеличивать интенсивность своих тренировок. Чем выше интенсивность, тем больше пульс и быстрее обмен веществ. Как вы уже догадались, увеличивать интенсивность тренировок можно следующими путями:

- Увеличивать количество повторений.
- Уменьшать время отдыха между подходами.
- Использовать различные варианты суперсетов или круговой метод.

#### 4. Большое количество изолирующих упражнений

Изолирующие упражнения, это все те упражнения, в которых у нас работает только одна группа мышц. Смышленый читатель уже, наверное, догадался что к чему. Дело в том, что чем меньше работает мышц в том или ином упражнении, тем меньше энергии оно отнимает. А это нас не устраивает. Для похудения нужны такие упражнения, на которые требуется много энергии.

Вот вам пример: Если мужчина весом 80 кг присядет со штангой 100 кг 10 раз, то он потратит примерно 20 ккал. Если же этот же мужчина сделает разгибание ног в тренажёре с весом 40 кг 15 повторений, то он потратит 5 ккал. То есть в 4 раза меньше. Иными словами, если сравнить 2 тренировки с одинаковым количеством упражнений и повторений, но первая тренировка будет состоять только из базовых упражнений, а вторая - только из изолирующих, да ещё и на тренажёрах, то энергозатраты в первой тренировке будут примерно в 3 раза выше. Можете сами это подсчитать в калькуляторе подсчёта энергозатрат.

В общем, старайтесь делать больше упражнений со свободными весами, а не на тренажёрах. Старайтесь делать больше базовых, а не изолирующих упражнений. И старайтесь делать больше упражнений стоя, а не сидя или лёжа.

#### 5. Слишком маленькие веса

Эта проблема касается в основном девушек. Да, для похудения количество повторений играет гораздо большую роль, чем вес снарядов. Но с другой стороны, последние повторения вам должны даваться с большим трудом. Ведь чем больше вес, тем больше энергозатрат и тем лучше сохранятся ваши мышцы, когда вы похудеете.

Поэтому, нужно, конечно, количество повторений ставить на первое место, но и не забывайте подбирать такие веса, чтобы вам было реально тяжело сделать нужное количество повторений. Есливы искорените все эти 5 ошибок, то всё остальное (что касается тренировок) уже не будет иметь большого значения, и ваши тренировки дадут нужный результат. Ну а что касается питания, то это уже другая отдельная история.

#### . 15 способов похудения

Как ускорить метаболизм и получить максимум результата от занятий

Любой фанатичный спортсмен назовет сотни причин, по которым каждому необходимо заниматься спортом. Если главная из них для вас — потеря веса, стоит учесть ряд правил, которые позволят значительно приблизить цель к реальности. 15 практических советов, выполнение которых обеспечит максимальный результат от тренировок.



#### ДОБАВЬТЕ КАРДИО

Лучший друг каждого, кто задался целью похудеть, - <u>любой вид активности</u>, во время которого вы можете говорить, но не в состоянии поддерживать долгий диалог. Большинство людей могут выдержать аэробные нагрузки достаточное время, чтобы сжечь больше калорий, чем при силовой или анаэробной нагрузке. Поэтому, если вашей целью является быстрое уменьшение объемов, тренеры советуют 60% времени на тренировке посвящать именно кардио, а 40% - другим видам активности.

## ТРЕНИРУЙТЕСЬ ИНТЕНСИВНЕЕ

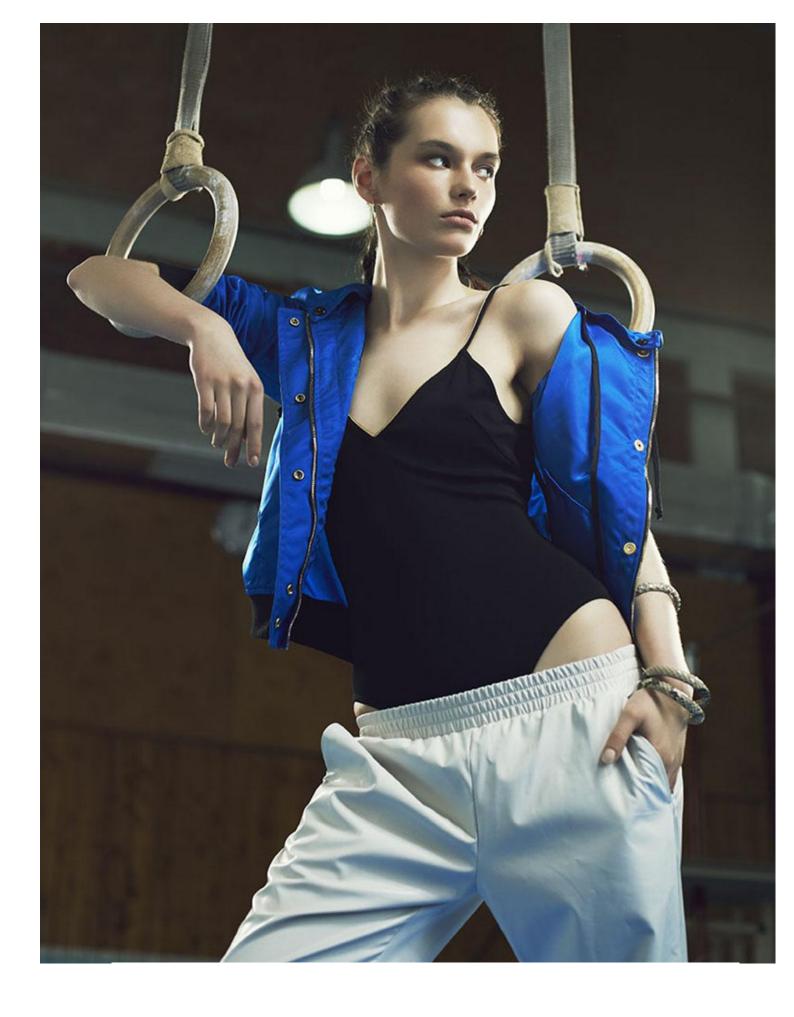
С научной точки зрения, метаболизм повышается именно во время высокоинтенсивных тренировок. Так что в погоне за сброшенными килограммами придется принять за правило: если во время тренировки вы можете ускориться или выполнять ее с большей отдачей, самое время так и сделать.

## ЧЕРЕДУЙТЕ РАЗНЫЕ ТИПЫ АКТИВНОСТИ

Каждый раз, когда вы меняете тип тренировки, организму приходится приспосабливаться, что в нашем случае только плюс. Чем более сложную задачку вы подкидываете своему телу, тем больше калорий уйдет у него на ее решение.

#### НЕ БОЙТЕСЬ ТРЕНИРОВОК С ВЕСАМИ

Известный факт: далеко не во всех случаях силовые тренировки сжигают жир. Тем не менее, отказываться от них в процессе похудения — большая ошибка. Проработанные упражнениями с весами мышцы держат тело в тонусе и будут выглядеть более рельефно, когда скрывающий их жир наконец уйдет.



# ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ

Чувство жжения в ногах после череды выпадов означает, что вы достигли своего предела возможностей и выложились на тренировке на все 100, то есть сожгли максимальное количество калорий. А это и есть наша цель.

# ЧЕРЕДУЙТЕ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

Чередование упражнений на разные группы мышц позволяет сохранить высокую интенсивность на протяжении всей тренировки. Так, пока вы работаете над мышцами пресса, ноги могут отдохнуть и приготовиться к новому кругу упражнений.



# РАЗОГРЕВАЙТЕ МЫШЦЫ

Тренеры и врачи не устают твердить о важности разминки перед тренировкой. С их аргументами сложно не согласиться: резкий старт активности — это стресс для сердечной мышцы, которого можно избежать, посвятив всего 10 минут несложным упражнениям, которые, к тому же, повысят количество потраченных калорий.

Это только кажется, что если удвоить время пребывания в спортзале, то результат не заставит себя ждать. На самом деле максимальное рекомендуемое время тренировки — 1 час 15 минут. Если его превысить, готовьтесь к бессоннице, переутомлению и травмам, которые только замедлят процесс похудения.

#### РАЗНООБРАЗЬТЕ ТРЕНИРОВКИ

Если вы будете выполнять один и тот же комплекс упражнений изо дня в день, тело к нему привыкнет и эффективность тренировок сведется к нулю. Как минимум, постарайтесь чередовать порядок упражнений, добавлять к ним новые и разнообразить используемый фитнес-арсенал.

# ВЫПОЛНЯЙТЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ РАЗ ИЛИ ДВА В НЕДЕЛЮ

Эффект от высокоинтенсивных интервальных тренировок впечатляет — они повышают уровень метаболизма на срок до 8 дней. Выполнять их каждый день не имеет смысла — организм попросту не успеет восстановиться. Идеальная частота — раз или два в неделю.

Меняя окружающую среду во время тренировки, вы сбиваете организм с толку. Работает это так же, как и чередование разных тренировок — организм тратит больше калорий, чтобы приспособиться к новым условиям. Поэтому тренеры рекомендуют выходить из спортзала на улицу так часто, как позволяет погода.

# ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ РАЦИОН

Эксперты так и не могут прийти к единому мнению, стоит ли есть перед тренировкой. С одной стороны, организм, подвергающийся стрессу на голодный желудок, может ощущать слабость. Как следствие — на то, чтобы выполнить весь комплекс упражнений в полную силу, элементарно не хватит сил. С другой — наедаться перед спортзалом тоже не следует — велик шанс употребить больше калорий, чем будет сожжено на тренажерах. Идеальный

вариант — прислушиваться к своему телу: если организм сигнализирует о сильном голоде, <u>перекус не будет лишним</u>, а вот намеренно набивать желудок до тренировки сведет результат к нулю.

# ПЕЙТЕ ВОДУ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ

Во время тренировки из организма выводится кислород. Содержащая его вода позволит сохранить интенсивность занятий и поможет организму вывести жир через лимфатическую систему.

# СОСТАВЬТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ПЛЕЙЛИСТ

Ритм композиций, звучащих в наушниках во время тренировки, диктует скорость выполнения упражнений. Идеальный <u>плейлист для тренировки</u> — чередование композиций с более быстрым и медленным ритмом, которое заставит организм вновь и вновь подстраиваться к новому темпу.

## ЗАБУДЬТЕ О ПОСТОЯННОМ ВЗВЕШИВАНИИ

Говоря о снижении веса, многие подразумевают избавление от лишних жировых отложений. Нельзя не принять во внимание, что мышцы весят больше, чем жир, так что если после ряда изнурительных тренировок вес стоит на месте или даже растет — это не показатель, что все старания тщетны. Лучший ориентир в борьбе за идеальную фигуру — изменение объемов тела, так что вместо весов подружитесь с сантиметровой лентой.

# КАКОЙ ВИД СПОРТА ЛУЧШЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.

Потеря избыточных килограммов представляет собой актуальную тему, неразрывно связанную с физической активностью. Существует множество видов нагрузки. Каждый в определенной степени воздействует на жировую прослойку, но определить какой вид спорта лучше для похудения самостоятельно достаточно сложно. Найти физические нагрузки, помогающие максимально быстро похудеть, позволяет четкое представление о том, какие результаты дают занятия разнообразными видами спорта, направленными на жиросжигание.

#### Самыеэффективныетренировкидляпохудения

Задавшись целью избавиться от лишних килограммов, многие выбирают бег. Это неслучайно. Аэробные нагрузки действительно позволяют привести вес в норму. Пробежки, конечно, не являются единственной физической активностью, помогающей обрести желанную стройность.

Наиболее эффективными в снижении веса считаются следующие тренировки:

• **Кардио.** Представляет собой продолжительную физическую активность, характерной особенностью которой является низкая интенсивность, повышающая сердечный ритм, что и послужило



названию «кардио». К таким тренировкам относятся: часовой занятие на беговой дорожке, ходьба на эллиптическом тренажере в течение двадцати минут и так далее.

• Интервальные. Выполняются со сменой как интенсивности, так и скорости. Это пробежки, ходьба на эллипсоиде, езда на велосипеде.



Сначала, к примеру, скоростной бег в течение полминуты, а затем трусцой — полторы минуты. Итак, меняя скорость, занимаются примерно 20-30 минут.

• Силовые. Такие тренировки предполагают занятия либо с применением отягощения, либо с задействованием собственного веса. Они, как правило, имеют цикличный характер.

Похудению посвящено огромное количество исследований и экспериментов, которые позволили выделить эти три типа физической активности. Однако, надеясь исключительно на занятия спортом, человек, борющийся с избыточным весом, рискует потерпеть фиаско. Отсутствие значительных



результатов обусловлено игнорированием того факта, что успех в похудении обусловлен не только регулярными тренировками, но и пересмотром собственного рациона. Следует запомнить одну простую истину, заключающуюся в том, что лишний жир набирается как по причине малых физических нагрузок, так и из-за неправильного питания.

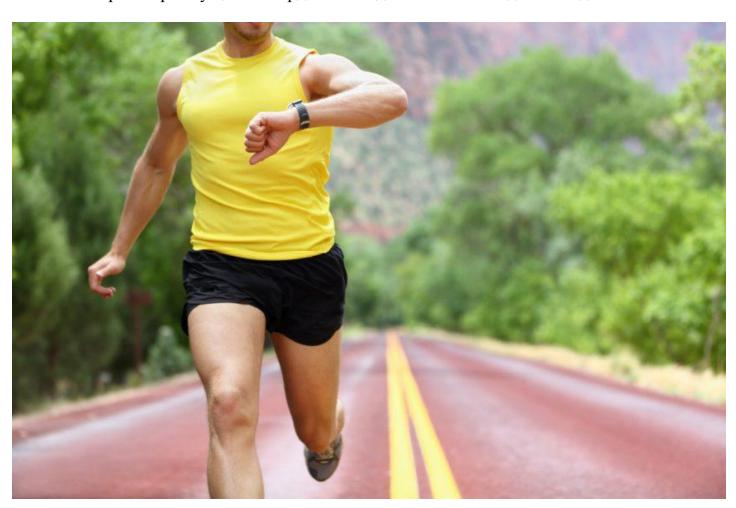
Правильное питание 80-90 процентов определяет то, какие результаты получают люди, желающие стать стройными. Можно посвящать до 10 часов в неделю изнурительным тренировкам, но сводить достигнутый в течение этого время эффект к нулю в оставшиеся 168 часов. Преследующим цель похудеть следует придерживаться жесткой диеты. Это наилучший и самый быстрый способ достичь своей цели. Необходимо полностью отказаться от газированных напитков и фастфуда. В рационе должна присутствовать только здоровая и натуральная пища, то есть фрукты с овощами, нежирное (постное) мясо.

Диета позволяет сбросить определенное количество веса, но достичь максимального результата можно лишь дополнительно занимаясь кардио-,

интенсивными либо силовыми тренировками. Какой отдать предпочтение? Ответить на этот вопрос позволит анализ каждой физической нагрузки.

#### Кардиотренировки

Похудение у большинства людей всегда ассоциируется именно с кардио упражнениями. Выбор в пользу повышающих сердечный ритм тренировок очевиден. Чем большее количество калорий сжигается, тем быстрее теряется вес. Это, конечно, справедливо в тех случаях, когда снижается общая энергетическая ценность меню, то есть соблюдается определенная диета. Пробегая до пяти километров на беговой дорожке, теряется порядка трехсот калорий. Преимущества кардио очевидны. Нет необходимости делать какие-



либо сложные упражнения, применять утяжелители. Достаточно лишь иметь в своем распоряжении спортивную обувь, беговой или эллипсоидный тренажер. Заниматься можно как дома, если есть возможность приобрести оборудование, так и в спортзале. Легкость и простота кардио сделало этот вид тренировки наиболее доступным и простым для новичков.

Есть у такой физической активности и недостатки. Кардиотренировки однообразны и могут через короткий промежуток времени быстро наскучить.

Это касается тренажеров, но не бега на улице. Кардио позволяет похудеть, но не привести себя в по-настоящему хорошую форму. Повышение сердечного ритма положительно отражается на сердечной мышце, но не повышает стрессовую устойчивость. Последнее обусловлено отсутствием быстрого переключения нагрузок во время бега или ходьбы.

Сжигание калорий посредством выполнения кардио не может считать самым эффективным по причине низкого дополнительного потребления кислорода после завершения самой тренировки. Это означает, что калории сжигаются исключительно в процессе занятия, но не после. Более подробную информацию на эту тему можно почитать в различных источниках, где объясняется то, почему физические упражнения не всегда дают желаемый результат.

Не следует отказываться от кардио. Оно действительно позволяет похудеть, но только тем, кто готов заниматься бегом либо ходьбой ежедневно по несколько часов, не изматывая себя сложными упражнениями.

#### Высокоинтенсивныеинтервальныетренировки

Признаны гораздо эффективнее кардиотренировок. Они намного успешнее сжигают избыток калорий. Интервальные высокоинтенсивные тренировки требуют высокого потребления кислорода не только во время занятий, но и в течение нескольких часов после окончания. Скорость обмена веществ в это время продолжает оставаться высокой, а, следовательно, и калории уходят тоже. Закончив тренировку, можно спокойно заняться своими делами, а процесс сжигания жира еще будет продолжаться несколько часов.

Это главное преимущество высокоинтенсивных интервальных тренировок имеет научное доказательство. Смена режимов физической активности заставляет сердечную мышцу подстраиваться под различные режимы, когда скоростной бег сменяет трусца, а в гору — спуск с возвышенности в циклическом порядке в рамках одного занятия. Сердце начинает приспосабливаться к работе в различном формате, а организм подстраивается под подобные изменения. Это и становится главной причиной того, что скорость метаболизма остается высокой несколько часов подряд, а не только



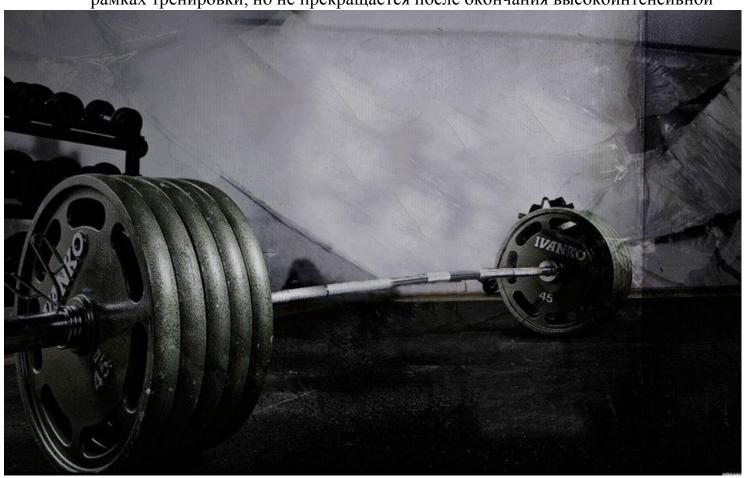
во время занятий. Ученые из университета Нового Южного Уэльса провели исследование, в ходе которого они наблюдали и фиксировали изменения, происходившие с сорока пятью женщинами, испытывающими проблемы с ожирением той или иной степени. Участниц разделили на две группы, каждой из которых было поручено ездить на велосипеде. Разница заключалась в том, что одна группа должна была делать обычные, а другая — интервальные тренировки. Участницы первой группы ездили на велосипеде в течение 40 минут со средней скоростью, а второй — только 20 минут, но с чередованием восьмисекундной изнуряющей и двенадцатисекундной легкой езды. Спустя пять недель результаты показали,

что женщины, занимающиеся интервальной ездой потеряли в три раза больше избыточного веса, нежели те, кто катался со средней скоростью и в два раза дольше. Участницы, потерявшие больше килограммов, в основном похудели в области ягодиц и ног.

Таким образом, делая вывод из этого исследования, получается, что за гораздо меньшее время высокоинтенсивного интервального тренинга теряется в разы больше калорий. Недостаток есть, конечно, и у таких тренировок. Он заключается в том, что организм восстанавливается гораздо дольше. Даже спустя 20 или 30 минут интервальной тренировки с высокой интенсивностью тело будет буквально «бунтовать».

#### Силовыетренировки

Сжигание калорий при выполнении кардио происходит исключительно в рамках тренировки, но не прекращается после окончания высокоинтенсивной



интервальной. Силовые нагрузки тоже имеют свои особенности. Наиболее доступно этот тип физической активности был описан АлвиномКосгровом, который посвятил сравнению кардио и силовых тренировок одну из своих статьей. В ней он привел описание одного из экспериментов.

Исследование проводилось на трех группах. Первая состояла из людей, строго соблюдающих диету. Во второй были участники, которые, помимо

ограничений в питании, занимались еще и аэробикой. Людям из третьей приходилось придерживаться диеты, ходить на аэробику, выполнять силовой тренинг. Разница между потерей веса за три месяца у первой (6,5 кг) и второй (7 кг) группами составила всего полкилограмма. Последним приходилось посвящать аэробике от получаса и до 50 минут трижды в неделю. Участники, дополнительно занимающиеся силовыми упражнениями, потеряли 9,6 килограммов, что гораздо больше, нежели и у первой, и у второй группы.

Следовательно, одна лишь аэробика не позволяет достичь больше даже во время диеты. И это, учитывая то, что для потери полкило пришлось выполнить порядка 36 занятий. Гораздо эффективнее работает силовой тренинг, позволяющий добиться более высоких результатов.

Однако, анализируя данный эксперимент, получается, что именно питание способствует потере большего количества лишнего веса. Аэробная нагрузка позволяет ускорить похудение, но не сильно. И чтобы добиться максимального результата, наряду с аэробными нагрузками и диетой, необходимо включать в свою программу по обретению стройности еще и силовые упражнения.

И не стоит удивляться тому, что люди, занимающиеся аэробной физической активностью и соблюдающие диету, худеют гораздо медленнее тех, кто еще и выполняет силовой тренинг. Необязательно выбирать между бегом и качалкой, можно совмещать эти два типа тренировки, получая гораздо больший результат.

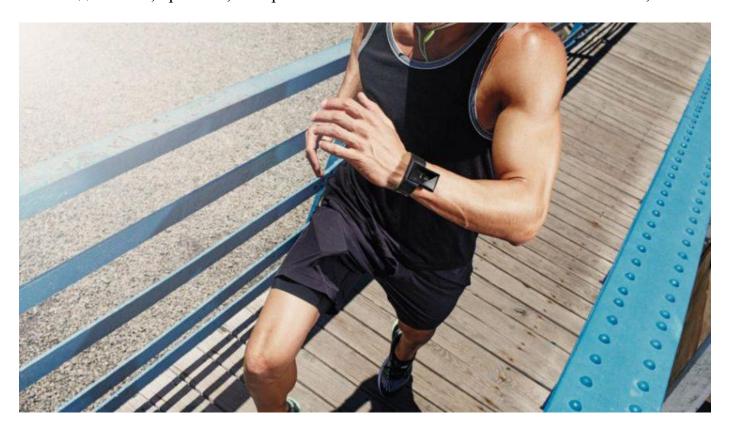
Если снова обратиться за экспертным мнением к Косгрову, то лучшими силовыми упражнениями являются те, которые задействуют максимальное число мышц. К ним относятся: берпи, выпады, приседания, отжимания, махи с гирей, подтягивания. Выполняться они должны от 8 и до 12 раз без перерывов. Процесс сжигания жира после силовой тренировки продолжается еще двое суток, а бонусом к самой тренировки становится наращивание мышечной массы.

Не стоит воспринимать силовые упражнения исключительной и единственной физической активностью для сжигания калорий. Они стоят на высшей ступени по снижению веса, чуть ниже идут высокоинтенсивные интервальные тренировки, а затем кардио. Данная иерархия приводится при равной затрате времени на занятие, к примеру, полчаса. И здесь кроется основной минус и интервальных, и силовых тренировок. Они могут выполняться лишь ограниченное время, а дальше мышцы просто отказываются слушаться. Кроме того, на восстановление требуется не менее двух суток. Заниматься кардио можно каждый день, поскольку оно не вызывает стресса, а сами тренировки могут длиться часами.

Ситуация получается следующей: и интервальные с высокой интенсивностью, и силовые тренировки позволяют сжечь большое количество калорий, но не больше, чем того «захочет» организм, поскольку

мышечный отказ после 30-45 минут занятий, как и процесс восстановления в течение нескольких дней неизбежны, а вот кардио не ограничивает худеющего ни в чем. Следовательно, человек, готовый бегать каждый день по несколько часов сможет сжечь больше калорий, нежели тот, кто занимается только силовым, либо интенсивным тренингом трижды в неделю

Ответ на этот вопрос индивидуален. Выбор между кардио, интенсивными, силовыми тренировками основывается на уровне собственной физической подготовки, времени, которое человек готов и может посвятить занятиям, а



также от того, что хочется делать больше — упражнения, смену скорости и интенсивности или без какого-либо напряжения бегать и ходить. Можно выбрать любую физическую активности из трех, но, помня, что успех похудения практически полностью зависит от рациона питания, в котором должны присутствовать только питательные и ценные продукты.

#### Занятия кардио подходят тем, кому:

- нравится бегать на улице или на тренажере, ходить на эллипсоиде;
- график позволяет ежедневно уделять не менее часа тренировкам;
- уровень подготовки не дает приступать к силовому либо высокоинтенсивному тренингу.

Интервальные тренировки с высокой степенью интенсивности подходят тем, кто:

- не любит делать силовые упражнения, но желает быстро похудеть;
- имеет лишь ограниченное время на тренировки;
- получает удовольствие доводить себя до предела.

#### Силовые тренировки станут отличным выбором для тех, кто:

- желает не только похудеть, но и нарастить мышцы;
- не боится использовать отягощения;
- любит, что калории сжигаются и после тренинга.

Не существует на сто процентов эффективного в процессе жиросжигания вида спортивной активности. Каждый имеет свои преимущества и некоторые минусы, которые касаются процесса организации тренировки, наличия свободного времени, готовности как в моральном, так и в физическом плане к той или иной степени нагрузки. Заниматься нужно тем, что приносит удовольствие. Не следует ограничиваться какой-то одной стезей, можно составить рациональную программу, включающую в себя наиболее излюбленные упражнения.

Низкоинтенсивное кардио, идеально подходящее для новичков, уже через месяц можно разнообразить более высокими нагрузками и скоростью. Если поднятие веса до этого пугало, можно попробовать раз или два в неделю поднимать гантели, приятно удивляясь тому, что вес поддается. Любителям силовых тренировок можно порекомендовать заняться кардио. Добавление этой физической активности станет еще одним важным шагом для большего сжигания жира.

Табата-тренировка — это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Если вы хотите похудеть быстро и эффективно, то регулярные занятия по протоколу Табата являются отличным способом для достижения цели. Предлагаем вам самое полное руководство по табата-тренировкам с подробным описанием их особенностей и преимуществ, а также готовую



подборку табата-упражнений + схемы занятий.

#### Табата-тренировка: что это такое?

Немного истории табата-тренировок

В 1996 году японский физиолог и доктор наук Изуми Табата проводил исследования в поисках эффективного способа повышения выносливости спортсменов. Изуми Табата и команда ученых из Национального института фитнеса и спорта в Токио выбрали две группы тренирующихся и провели **шестинедельный эксперимент**. Группа средней интенсивности работала *пять дней в неделю по часу*, группа высокой интенсивности работала *четыре дня в неделю по 4 минуты*.

Через 6 недель ученые сравнили результаты и были поражены. Первая группа улучшила свои аэробные показатели (сердечно-сосудистая система), но при этом анаэробные показатели (мышцы) остались без изменений. В то время как вторая группа продемонстрировала гораздо более серьезные улучшения показателей и аэробной, и анаэробной системы. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что интенсивная интервальная тренировка по

данному методу оказывает сильное влияние как на аэробные, так и на анаэробные системы организма.

Протокол Табата был протестирован в строгой научной обстановке, и это стало одним из самых серьезных доказательств эффективности тренинга. Доктор Идзуми Табата является автором и соавтором более 100 научных статей в самых популярных спортивных изданиях мира. Его имя стало нарицательным благодаря изобретению этого метода тренировок, который является очень популярным во всем мире.



В чем суть табата-тренировок?

Табата-тренировка имеет следующую структуру: 20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повторяем этот цикл 8 раз. Это один табатараунд, он длится всего лишь 4 минуты, но это будет по-настоящему сумасшедшие 4 минуты! Вы должны выкладываться на все 100%, если хотите получить результат от короткого тренинга. Нагрузка должна быть резкая и взрывная. Фактически, табата — это частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга (ВИИТ или НІІТ).

Итак, еще раз о структуре табата-раунда на 4 минуты:

- 20 секунд интенсивная нагрузка
- 10 секунд отдых
- Повторяем 8 циклов

Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности вашей тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1-2 минуты. Если заниматься на максимуме, то обычно хватает **3-4 табата-раундов** для полноценной нагрузки. В этом случае общая длительность тренировки составит порядка 15-20 минут.



Чем табата отличается от кардио-тренировок?

Во время <u>кардио-тренировок</u> единственным и достаточным источником энергии является кислород. Такой тип нагрузки называется **аэробный** (с участием кислорода). Во время интенсивной табата-тренировки кислорода начинает не хватать, и организм переходит в безкислородный **анаэробный** режим (без участия кислорода). В отличие от аэробного режима, тренироваться в анаэробной зоне долго не получится.

Однако именно короткие анаэробные тренировки **очень** эффективны для жиросжигания во время и <u>особенно после</u> тренировки, для развития выносливости, для укрепления и роста мышц. Анаэробные нагрузки — это настоящий стресс и испытание на прочность, но в конечном счете именно они делают вас сильнее.



Кому подходят табата-тренировки?

Табата-тренировки подходят всем, кто имеет **опыт тренировок** (как минимум средний уровень подготовки) и не имеет противопоказаний по здоровью. Особенно полезно регулярно выполнять упражнения в табатарежиме тем, кто:

- хочет быстро похудеть и привести себя в отличную форму;
- хочет сдвинуть вес и избавиться от плато;
- хочет избежать застоя в тренировках, в том числе ускорить рост мышц;

- хочет получить новые ощущения от тренировок;
- хочет развить свою выносливость и улучшить физическую подготовку.

Но если вы только начинаете тренироваться, не бросайтесь сразу к табататренировкам. Переходить к ним рекомендуется **только** после 2-3 месяцев регулярных занятий кардио и силовым тренингом.

Кому НЕ подходят табата-тренировки?

Еще раз подчеркиваем, табата-тренировки подходят **далеко не каждому**. Если вы решили приступить к занятиям по системе табаты, убедитесь, что у вас нет противопоказаний по здоровью.

Табата-тренировки НЕ подходят:

- физически неподготовленным людям без опыта тренировок;
- тем, кто имеет заболевания сердечно-сосудистой системы;
- тем, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами;
- тем, кто придерживается низкоуглеводной диеты или монодиеты;
- тем, кто имеет низкую выносливость.



#### Как правильно заниматься по табата-тренировкам?

Упражнения для табата-тренировок

В основном для табата-тренинга используются плиометрические упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например, прыжки, берпи, отжимания, приседания, выпады, выпрыгивания, резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т.д. В принципе вы можете использовать любые упражнения для табата-тренировки, главное условие — выполнять их на максимуме в очень быстром темпе.

#### Примерные схемы выполнения 4-минутного табата-раунда:

- Все 4 минуты повторяется одно и то же упражнение в 8 подходов (наиболее распространенный вариант).
- Два упражнения чередуются между собой (ABABABAB).
- Два упражнения чередуются по парам (AABBAABB).
- 4 цикла выполняется одно упражнение, затем 4 цикла другое упражнение (AAABBBB).
- Четыре упражнения чередуются между собой (ABCDABCD).
- Четыре упражнения чередуются по парам (AABBCCDD).
- Все 8 циклов выполняются разные упражнения (например, на разные группы мышц).

Если вы не любите повторять одни и те же упражнения, то возьмите тренировку, где чередуются сразу несколько упражнений. Если, наоборот, вы не любите постоянно менять упражнения в течение занятия, то возьмите вариант с одним или двумя упражнениями в табата-раунде.

#### Сколько по времени заниматься табата-тренировками?

Один раунд табаты длится 4 минуты, затем 1-2 минуты отдыха и начинается следующий раунд. Сколько табата-раундов вы сможете выдержать — зависит от вашей выносливости. В среднем 3-5 раундов обычно хватает для полноценной табата-тренировки, по времени это **15-25 минут**.

С другой стороны, если вы предпочитаете длительные программы, вы можете заниматься по табата-тренировкам и 40-50 минут. В этом случае постройте занятие таким образом, чтобы один ультра-интенсивный раунд чередовался с менее интенсивным раундом. Например, 4 минуты вы выполняете взрывные берпи, следующие 4 минуты — спокойную планку или силовые отжимания. Во время таких упражнений, вы сможете восстановить дыхание, чтобы в следующем раунде снова выложиться по максимуму.

Рекомендуем прочитать: <u>Упражнение берпи: польза, особенности + 20</u> вариантов в гифках

Как часто заниматься по табата-тренировкам?

Если вы **хотите похудеть**, то занимайтесь табата-тренировками 3-4 раза в неделю по 15-30 минут или 2-3 раза в неделю по 40-45 минут. Не рекомендуется заниматься интенсивными табата-тренировками каждый день, поскольку это сильно истощает центральную нервную систему и может привести к перетренированности.

Если вы **поддерживаете форму** или хотите добавить табата-тренинг к силовым занятиям, то достаточно заниматься табатой 2 раза в неделю по 15-30 минут. Вы вполне можете выполнять ВИИТ-программы вместо классического кардио. Табата-упражнения лучше выполнять после силовой нагрузки, если вы выполняете их в один день. Кстати, интенсивные нагрузки по протоколу Табата очень полезно выполнять, если у вас образовался застой в росте мышечной массы в период силовых тренировок. С табата-

упражнениями вы не нарастите мышечную массу, но для выхода из стагнации в росте силовых показателей такие программы подходят очень хорошо.

Для жиросжигания не имеет значения в какое время тренироваться по системе табата: утром или вечером. Ориентируйтесь на ваши биоритмы и индивидуальные возможности. Однако не рекомендуется заниматься интенсивными тренировками натощак и перед сном. Табата-тренировки очень изнурительные и выматывающие, поэтому приготовьтесь к тому, что вы будете чувствовать усталость после занятия. Особенно первое время, когда организм только адаптируется к нагрузкам.

Можно ли всегда заниматься по одним и тем же табата-упражнениям? Старайтесь менять набор табата-упражнений, не повторяя одну и ту же программу более трех раз подряд. Ваше тело привыкает к нагрузкам, поэтому при одинаковых тренировках их эффективность постепенно снижается. Меняйте не только набор упражнений, но и их порядок. Например:

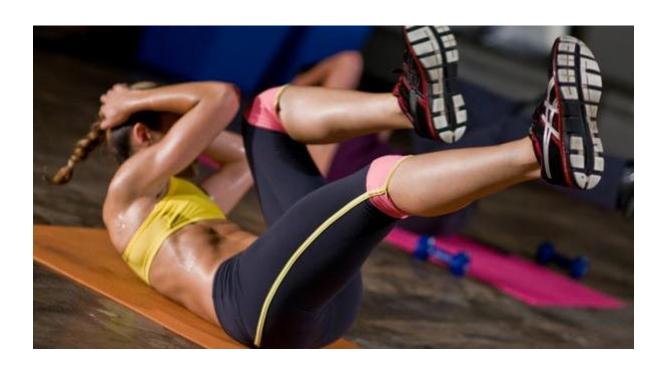
- 1 неделя табаты: *берпи, горизонтальный бег, приседания, прыжки на* 180 градусов
- 2 неделя табаты: бег с высоким подъемом колен, отжимания, прыжки в выпадах, сумо-приседания
- 3 неделя табаты: горизонтальный бег, приседания, бег с захлестом голени, берпи
- 4 неделя табаты: *прыжки на 180 градусов, планка-паук, бег с высоким подъемом колен, прыжки в выпадах*

Вы можете возвращаться и к старым схемам, но старайтесь менять порядок и добавлять новые табата-упражнения. Ниже будут предложены несколько готовых планов с разными упражнениями.

#### О чем важно знать!

Если тренировка выполняется по принципу 20 секунд работа, 10 секунд отдых, то это еще **не означает**, что это действительно табата-тренировка. Для истинной табаты вам нужно выполнять упражнения 20 секунд на **максимуме** своих возможностей, чтобы тренировка стала анаэробной. Ваша цель – наибольшее количество повторений за меньшее время.

Нагрузка должна быть взрывной и очень интенсивной, именно поэтому табата-тренировка не может быть длительной. Обычно хватает 15-25 минут, если тренироваться в полную силу. Вы можете заниматься интервально по таймеру табаты в среднем темпе, но для наилучших результатов тренировка должна быть короткой, быстрой и очень интенсивной. Если вы любите длительные тренировки, то чередуйте между собой 4 минуты высокого интенсива и 4 минуты низкого интенсива.



#### Табата-упражнения + готовый план тренировок

Предлагаем вам готовый план тренировок по системе табаты для начинающих, для продвинутых, а также с акцентом на живот, на нижнюю часть тела, на верхнюю часть. Мы предлагаем вам 4 упражнения для одной тренировки: по одному упражнению на каждый табата-раунд (то есть одно упражнение выполняется 4 минуты — 8 циклов). Соответственно занятие будет продолжаться порядка 20 минут без разминки и заминки.

Вы можете увеличить или уменьшить продолжительность вашей тренировки или заменить упражнения на более подходящие для вас. Также вы можете варьировать схему выполнения (подробнее об этом писалось выше), т.е. не повторять одно и то же упражнение все 4 минуты, а чередовать два или четыре упражнения в одном табата-раунде. Неважно, как вы построите свою тренировку, главное, чтобы вы выполняли каждый подход на своем максимуме.

Табата-тренировки для среднего уровня

#### Вариант 1:

- Прыжки с разведением рук и ног
- Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Боковые прыжки
- Повороты в планке на локтях









# Вариант 2:

- Ножницы
- Бокс
- Прыжки в планке с разведением ног
- Бег с захлестом голени









# Табата-тренировки для продвинутого уровня

## Вариант 1:

- Бег с высоким подъемом колен
- Планка-паук
- Прыжок в широкий присед
- Берпи









# Вариант 2:

- Плиометрический прыжок
- Отжимания
- Прыжки на 180 градусов
- Подъем ног в планке









## Табата-тренировка с гантелями

- Бурпи с тягой гантелей
- Приседания с гантелью (по 4 подхода на каждую сторону)
- Жим гантелей для мышц груди
- Тяга гантелей в планке









#### Табата-тренировка с акцентом на бедра и ягодицы

- Сумо-приседание с выпрыгиванием
- Прыжки в выпадах
- Приседания с выпрыгиванием
- Плиометрический боковой выпад (по 4 подхода на каждую сторону)









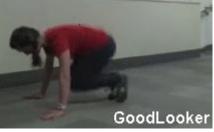
# Табата-тренировка с акцентом на живот

- Горизонтальный бег
- Касание рукой стопы
- Краб









Табата-тренировка с акцентом на руки, плечи и грудь

- Берпи с разведением ног в планке
- Планка с касанием плеч
- Отжимания для трицепсов (по 4 подхода на каждую сторону)
- Отжимания вправо-влево (можно выполнять на коленях)











Загифкиспасибо youtube-

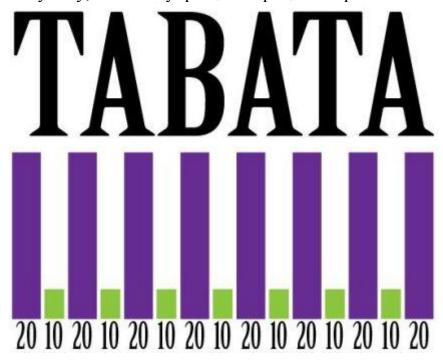
каналам: mfit, Linda Wooldridge, Live Fit Girl, Luka Hocevar.

## Эффективность табата-тренировок для похудения

Табата-тренировки очень интенсивные, они резко повышают пульс и поддерживают его на высоком уровне на протяжении всего занятия. Поэтому вы сможете сжечь большое количество калорий даже за короткое занятие. Точное количество сожженных калорий определяется индивидуально в зависимости от вашего уровня подготовки. Как правило, более опытные занимающиеся сжигают меньше калорий, чем начинающие. В среднем за 10 минут табата-тренировки можно сжечь 150 калорий.

Но самое главным преимуществом табата-тренировок является не высокий расход калорий, а **«эффект дожига»**. Это означает, что ваш организм будет активно сжигать жир еще в течение 48 часов после тренировки, благодаря чему вы существенно ускорите процесс избавления от лишнего веса. К примеру, обычные кардио-тренировки в среднем темпе такой эффект не дают, поэтому заниматься по табате гораздо продуктивнее для результата.

Табата-тренировки — это анаэробные нагрузки, поэтому они **не оказывают** негативного воздействия на мышечную ткань, в отличие от тех же самых кардио-тренировок. При этом они отлично тренируют сердечную мышцу и повышают выносливость. Кроме этого, такие высокоинтенсивные интервальные тренировки повышают чувствительность мышечной ткани к инсулину, а значит упрощают процесс жиросжигания.



Как быстро можно похудеть на табата-тренировках зависит от обмена веществ, исходного процента жира в организме, регулярности нагрузок и, конечно, **питания**. Помните, что для избавления от лишнего жира необходимо питаться с <u>дефицитом калорий</u>, чтобы организм начал расщеплять жир для энергии. Оптимальный темп похудения при табататренировках 0,5 кг жира в неделю. В первую неделю возможна потеря 2-3 кг за счет избавления от лишней воды в организме.

Преимущества табата-тренировок:

- Это один из самых эффективных способов похудеть и сжечь жир в теле, при этом риск потерять мышечную ткань минимальный.
- Занятия короткие по времени, а по эффективности не уступают полноценным часовым программам.
- Вы будете улучшать ваши аэробные (выносливость) и анаэробные (мышечная масса) показатели.
- Табата повышает чувствительность мышечной ткани к инсулину, а значит упрощает процесс жиросжигания.
- Вы можете заниматься табата-тренировками в домашних условиях, на улице, на детской площадке, в зале где угодно.
- Для табата-тренировок вам не понадобится дополнительный инвентарь, вы можете заниматься с весом собственного тела (но можете и с отягощениями).

- Регулярные занятия по ВИИТ-тренировкам снижают риск развития диабета и помогают бороться с депрессией.
- Тренировки по протоколу табаты очень простые, **понятные и четкие** по своей структуре, заниматься по ним невероятно удобно

# Литература.

http://builderbody.ru/kakoj-vid-sporta-luchshe-dlya-poxudeniya/ https://www.elle.ru/krasota/beauty\_blog/15-sposobov-byistree-pohudet-ot-trenirovok/

http://fb.ru/article/266097/trenirovka-tabata---chto-eto-takoe-v-fitnese http://zozhnik.ru/znakomstvo-s-tabata/