TABATA TRENING

Dragi učenci, kako ste kaj?

V naslednjih dveh urah športa v našem 4. tednu drugačnega šolanja se bomo posvetili splošni kondicijski pripravi, natančneje krepilnim vajam za naše telo.

Predstavljava vama način treninga, ki ga poznamo pod imenom tabata, ni tako zelo nov, od leta 1996 pa se ga je prijelo to ime, in sicer po japonskem raziskovalcu dr. Izumiju Tabati, ki je ta način intervalnega treninga začel preučevati, potem ko mu ga je predstavil trener japonskih hitrostnih drsalcev. V raziskavi je s sodelavci primerjal dve skupini športnikov in ugotavljal vpliv dveh različnih vadb. Ugotovil je, da je štiriminutna vadba po učinkovitosti približno enaka enournemu teku, kolesarjenju.

Tabata trening dobro krepi različne mišične skupine po telesu ima pa tudi dobre učinke na vaš srčni in dihalni sistem. Izboljšuje našo hitrost in vzdržljivost. Zelo primeren trening v primeru slabega vremena.

Vaje izvajate tako, da sledite navodilom na posnetku. Za ogrevanje in odmore pa vama spodaj pošiljava dodatna navodila.

OGREVANJE:

Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje (delate po principu od glave do pet) – naj traja do 5 minut.

Povezava do treninga: https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g

- Na posnetku je 8 krepilnih vaj, ki jih ponovite 3-4 krat.
- Bodite pozorni na čas 20 sekund dela in obveznih 10 sekund počitka
- Vaje lahko opravljaš počasneje kot na posnetku, če ti je kakšna pretežka jo izpusti.
- Prvikrat bodi pazljiv in preuči posamezne gibe.
- Med serijami imate 3 minute dolge odmore; uporabite jih za izvajanje razteznih vaj in pijte vodo.
- Po končani 4. seriji naredite še raztezne vaje za roke, trup in noge.
- **Trening zavedite v vaš dnevnik športnih aktivnosti, zapišite utrip srca pred vadbo in po njej.**

Challenge: zberite celotno družino v dnevno sobo, jo ogrejte, jim predstavite potek dela in opravite štiriminutni trening, na koncu si vsi izmerite srčni utrip. Naj zmaga najvzdržljivejši☺.

Še vedno pa priporočava vsaj polurni pohod v naravi z vašo družino.

Čestitamo, opravili ste odličen trening ☺.

Lep pozdrav in ostanite zdravi!

Vaša učitelja športa