



Фитнес-тренировка: суть метода

Тренинг, организованный по Протоколу Табата, является цикличным, высокоинтенсивным и непродолжительным. Табата-тренировка может длиться от четырех минут до получаса. Во-первых, она позволяет получить быстрый эффект от физических нагрузок. Во-вторых, ее применение заметно сокращает продолжительность фитнес-тренировки.

Протокол Табата состоит из чередующихся интервалов работы и отдыха. Длительность интервалов фиксированная: 20 секунд — физическая нагрузка, 10 секунд — отдых. В течение 20-секундного интервала ребенок выполняет упражнение, работая в любом темпе, — за 20 секунд необходимо сделать максимальное количество повторений. Затем следует 10-секундная передышка. Под отдыхом не подразумевается полная остановка физической активности: нужно продолжать двигаться, но в очень спокойном темпе. Можно просто пройтись по залу, ожидая, пока успокоится сердцебиение и восстановится дыхание.

Интервалы работа/отдых повторяются восемь раз подряд, что занимает четыре минуты. Можно ограничиться 4-минутной тренировкой, но можно несколько раз. Между кругами делаются паузы для отдыха продолжительностью 1-2 минуты. Фитнес-тренировки не бывают длительными. Они производят мощное воздействие на организм, поэтому затягивать такой тренинг небезопасно для здоровья. Стандартная длительность занятия — 4-12 минут (без учета разминки и заминки). Тренироваться дольше 15мин не рекомендуется..

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний к фитнес-тренировкам. Поскольку упражнения в данном виде тренировок организм испытывает серьезную нагрузку, и ложится она в первую очередь на сердечно-сосудистую систему. К тренировкам не допускаются дети с заболеваниями, чтобы исключить любой вред здоровью, рекомендуется перед началом занятий проконсультироваться с врачом.

Первые шаги по освоению методики фитнеса нужно с нагрузки минимального объема. Первые тренировки должны длиться не дольше четырех минут. К ним добавляются 5-10 минут разминки и заминки. Этого вполне достаточно для поддержания хорошей физической формы. Четыре

минуты занятий по своей эффективности равны минутам стандартного занятия.

Вначале лучше ограничиться одной фитнес-тренировкой в неделю. Через несколько недель можно начать повышать частоту занятий, количество кругов. Прежде чем переходить к тренингам, необходимо развить силу и выносливость при помощи стандартных тренировок. Протокол Табата предназначен для тех, кто уже имеет физическую подготовку.

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой минимально 3-5 минут. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже **большой** интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 3-5 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 0,5 минут
- Суставная гимнастика: 1 минута
- Динамическая растяжка мышц: 1 минута
- Кардио-разогрев: 0,5 минут
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

Кардио-разогрев увеличит кровообращение, подготовит мышцы к дальнейшей растяжке. Суставная гимнастика активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околосуставные мышцы. Динамическая растяжка сделает мышцы более эластичными, что поможет им работать более эффективно в течение всей тренировки.

Благодаря такой разминке сердце ускорит циркуляцию крови, мягко разбудит все мышцы тела. Если в качестве тренировки запланирован стретчинг, то заключительный кардио-разогрев можно увеличить до 3-5 минут.

Не стоит путать разминку перед тренировкой и растяжку после тренировки. В разминке цель разогреть мышцы и суставы, усилить кровообращение, подготовить тело к нагрузкам. Разминка не должна быть медленной и статичной, чтобы хорошо разогреться. После тренировки выполнить статичные упражнения на растяжку чтобы восстановить дыхание, понизить пульс.

Примеры упражнений для фитнес-тренировок

Спектр упражнений, используемых в фитнес-тренировках, очень широк. Это могут быть и силовые, и функциональные, и аэробные нагрузки. Желательно подбирать упражнения таким образом, чтобы во время тренировки нагрузку получило максимальное количество мышечных групп. Важно также, чтобы упражнение не было чересчур сложным в плане техники выполнения, чтобы не допустить технических ошибок.

- подойдут и приседания без отягощений, особенно для новичков.
- прыжки со скакалкой. Вначале достаточно просто прыгать, в последствии нужно разучить усложненные виды прыжков: с высоким подъемом колен, со скрещиванием рук, на быстроту и т. д.
- работа на тренажере (беговая дорожка, велотренажер и т.д.). Со временем нужно повышать сопротивление и увеличивать угол наклона полотна для усиления нагрузки.
- Могут использоваться отжимания, берпи, поочередные подъемы ног, отжимания и т. д. В качестве спортивного инвентаря задействуются штанги, гантели, фитболы, эспандеры и т.д.. В одной тренировке могут сочетаться разные типы упражнений: аэробные, анаэробные, гимнастические.

Вариант 1:

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

Вариант 2:

Первый двадцатисекундный интервал состоит из приседаний. После десятисекундного отдыха следуют отжимания. После 20 секунд интенсивной работы отдохните десять секунд и последующие 20 секунд посвятите прессу (лежа на спине, поднимайте поочередно ноги). Вновь 10 секунд передышки. 20 секунд — отжимания. Отдых и 20 секунд — отжимания с колен. Отдых. Седьмое упражнение — бег на месте (делать движения как можно чаще, поднимать колени выше). Отдых. И восьмое упражнение на степе.