ANTRENAMENTUL TABATA

Profesor Livia Marinela Nicolae

Colegiul Tehnic ,,Gheorghe Cartianu" Piatra-Neamț

Tabata sau HIIT cum mai este denumit, este un antrenament pe intervale de mare intensitate cu o durată totală de 4 minute care include 2 intervale: 20 de secunde exerciții și 10 secunde pauză.

Acest ciclu se repetă de 8 ori, așa că în total antrenamentul durează 4 minute. In urma cercetărilor făcute de specialiști, cu ajutorul antrenamentului Tabata, se îmbunătățește sănătatea aerobă și anaerobă mai mult decât cu un antrenament cardio moderat timp de o oră.

Formula pentru executarea acestui tip de antrenament este: 20 de sec. executarea exercițiului, cu 10 sec. pauză. Timp total = 4 minute[1]

Antrenamentul Tabata se desfășoară la intensitate maximă menţinută timp de 20 de secunde, urmată de perioada de odihnă și de recuperare. Se repetă de 8 ori, pentru a ajunge la acele 4 minute de antrenametul Tabata complet.

Se poate efectua fără echipamente sportive, folosind greutatea corpului, însă se pot folosi și diverse aparate, corzi, gantere sau orice avem la îndemână.

De ce să facem antrenamente tabata? Nu necesită materiale și echipamente speciale, ca la sală de exemplu, nu necesită perioadă mare de timp, ca în cazul antrenamentelor clasice, fiind suficiente doar 4 minute pe zi, este un antrenament foarte eficient, ajută la tonifierea corpului, arderea caloriilor, îmbunătățește starea generală.

"Prin faptul că vă odihniți, doar jumătate din lungimea exercițiului intens (2:1 raportul de exercițiu - odihnă), organismul este obligat să depună efort, fără a se recupera complet. Practic, la un moment dat între runda 6 și 8 ajungeți la punctul de maximă *absorbție a oxigenului și într-adevăr vă pierdeți respirația ".*

Dar să vedem de unde vine denumirea și cum a apărut acest tip de antrenament.

Tabata este denumită după cercetătorul japonez și medicul numit Dr. Izumi Tabata, care a studiat acest tip de antrenament, cu intervale de mare intensitate urmat de pauză. Conform spuselor sale, Tabata vă permite să încercați o mulțime de exerciții diferite, direcționate pe grupe musculare mari – flotări, flotări cu săritură, genuflexiuni cu săritură, și altele – ceea ce va crește capacitatea cardiovasculară, tonifiaza întreg corpul și stimulează creșterea masei musculare.

În timpul antrenamentelor cu echipa japoneză de patinatori, dr. Tabata a primit sarcina să analizeze eficiența modului de antrenare, care a fost inițial dezvoltat de antrenorul Irisawa Koichi. Împreună cu echipa sa, Tabata, a ajuns la concluzia că 20 de secunde de activitate și 10 secunde de pauză creează un echilibru între beneficiile persistenței din efortul fizic intens mai redus, și beneficiile în creșterea musculară în timpul antrenamentului cu intensitate mare.

Pentru a confirma aceasta teorie, a efectuat antrenamente experimentale pe două grupe de patinatori de viteză, una experimentatală și o grupă martor, cu ajutorul bicicletelor ergonomice. Prima grupa, cea martor, s-a antrenat la o intensitate medie timp de o oră, 5 zile pe săptămână timp de șase săptămâni. A doua grupă, cea supusă antrenamentului tabata, s-a antrenat la intensitate maximă timp de 4 minute (după formula intervalelor 20:10), 4 zile pe săptămână timp de șase săptămâni.

Rezultatele au demonstrat în urma cercetării făcut de echipa cercetatorului japonez, că în timp ce antrenamentul de intensitate medie a îmbunătățit sănătatea aerobă (cardiovasculară), capacitatea

[1]http://fitfluential.com/2015/09/what-is-tabata-training-and-will-it-work-for-you

anaerobă (creșterea musculară) nu a avut practic nici o îmbunătăţire. În timp ce grupa care a lucrat exercițiile cu intensitate ridicată a înregistrat creșterea amândurora[2].

Astfel, după 6 săptămâni de testare, echipa care a aplicat planul lui Tabata și care a însumat un număr de 88 de minute de exercițiu fizic pe săptămână - a crescut capacitatea sa anaerobă cu 28% și VO2max, care este un indicator cheie al sănătății cardiovasculare și puterii aerobe maxime, cu 15%. Grupul de testare care s-a antrenat 5 ore pe săptămână, de asemenea și-a îmbunătățit VO2max, dar numai cu 10% - iar antrenamentul lor nu a avut nici un efect asupra capacității anaerobe [3].

Beneficiile acestui tip de antrenament:

- antrenamentul tabata se poate efectua de către oricine, indiferent de vârstă, condiție fizică, cu condiția să se facă exerciții cu intensitate maximă timp de 20 de secunde, urmate de pauza de odihna 10 secunde, însumând un total de 4 minute;
- alt beneficiu este acela că previne apariția accidentării și lezării articulare, musculare, datorită duratei mici de expunere a organismului la efort, cu condiția să se facă o încălzire prealabilă a organismului, înainte de începerea antrenamentului propriu-zis;
- este foarte potrivit pentru persoanele care doresc să facă exerciții fizice dar nu au suficient timp pentru deplasare la sala de sport. În propriul cămin, fiecare poate găsi 4 minute să facă mișcare.
- arderea grăsimilor într-un interval scurt de timp, rezultatele sunt uimitoare, câte de repede acționează tabata asupra condiției fizice;
- arderea grăsimilor pe tot parcursul zilei, datorită faptului că Tabata crește viteza metabolismului, prin asta crește consumul de oxigen, fapt ce duce la continuarea arderii de grăsimi și după antrenament;
- ajută la depășirea unor blocaje provocate de creșterea în greutate, lipsa mișcării, astfel prin începerea antrenamentelor de acest tip, musculatura se tonifică în scurt timp, se pierde greutate, iar efortul fizic nu este de lungă durată și poate fi făcut și de cei mai puțin antrenați, sau deloc, care totuși doresc să slăbească, să se tonifice.

Cum începem Tabata?

Păstrăm formula de baza care este 20 de secunde executam exerciții cu intensitate mare urmate de pauza de 10 secunde între ele repetate de 8 ori.

Cîteva exemple de exerciții care pot fi făcute în cadrul antrenamentului Tabara:

Alergare pe loc

Sărituri cu coarda

Sărituri și alergare pe loc

Din culcat dorsal, ridicarea picioarelor la verticală

Genoflexiuni

Fandări în față, lateral

Fandări

Ridicarea pe vârfuri

Plank

Plank lateral

Exercițiile sunt multiple, dar cele mai bune sunt acelea în care sunt implicate grupe mari de muschi. Deși durează doar 4 minute, dacă se efectuează cu intensitate mare, după antrenament organismul va fi epuizat. Dacă nu se resimte oboseala înseamnă că intensitatea nu a fost suficient de mare. La inceput, până se acomodează organismul cu efortul se va resimti durere. Este necesar să se facă înainte de începerea antrenamentului încălzire câteva minute, iar după antrenament, de asemenea câteva exerciții de streching.

Cheia succesului este intensitatea executării exercițiilor și nu durata.

---

[2] http://www.theguardian.com/lifeandstyle

[3] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Vom prezenta exemple de planuri de antrenament:

1. genuflexiuni clasice cu mâinile la ceafă numărul maxim de repetări timp de 20 de secunde, pauză 10 secunde
2. flotări numărul maxim de repetări timp de 20 de secunde, pauză 10 secunde
3. Mountain Climber numărul maxim de repetări timp de 20 de secunde, pauză 10 secunde
4. ridicarea picioarelor vertical din plan orizontal
5. ridicarea picioarelor vertical din plan orizontal

se repeta de la 1- 4 ori

Alt plan de exerciții

1. plank – 20 de secunde cu pauza 10 secunde.
2. plank lateral 20 secunde cu pauza 10 secunde
3. Mountine climber din pozitia specifica flotărilor
4. flotari

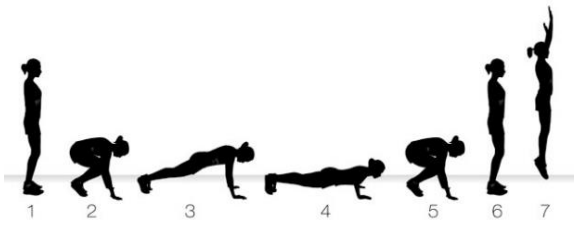
se repeta de la 1- 4 ori

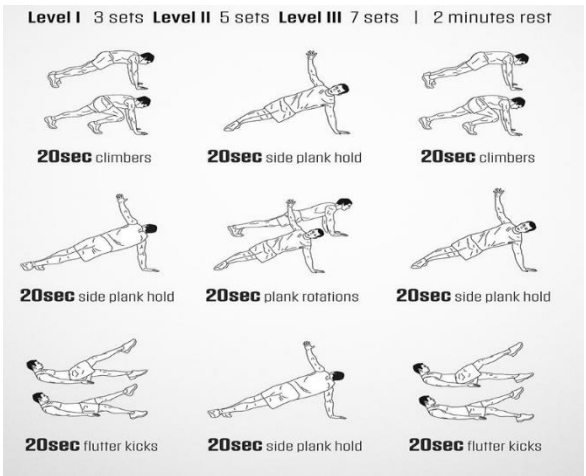
Desigur fiecare își poate alege exercițiile pe care le dorește și să le combine după cum simte.

Se poate folosi bicicleta ergonomică, gantere, mingi medicinale, orice, și oricare exercițiu se poate efectua cu condiția să fie lucrat după formula Tabata.

20 secunde intens, 10 secunde pauze, timp de 4 minute. Incepătorii vor face încălzire mai lungă înainte de antrenament și vor lucra la început cu intensitate medie, până se obișnuiesc cu efortul. Alegerea exercițiilor țin de creativitatea fiecăruia.

Mai jos sunt câteva exemple de exerciții ce pot fi folosite în antrenamentul Tabata, imagini care sunt disponibile pe diverse sit-uri de internet. Exercițiile sunt foarte multe, iar combinațiile multiple.





Bibliografie:

1. http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/mar/25/tabata-harder-faster-fitter-quicker;

2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8897392, (ultima ediție 15.2.2017);

3. http://fitfluential.com/2015/09/what-is-tabata-training-and-will-it-work-for-you/, (ultima ediție 15.2.2017);

4. http://www.beachbody.com/beachbodyblog/fitness/what-is-tabata-training, (ultima ediție 15.2.2017);

5. http://www.blackweightlosssuccess.com/what-is-tabata/, (ultima ediție 6.6. 2016);

6. http://www.menshealth.com/fitness/lightweight-leanout, (ultima ediție 15.2.2017).