

Tabata

Tabata patří do kategorie vysoce intenzivních intervalových tréninků. Tyto tréninky najdeš pod zkratkou HIIT (High Intensity Interval Training). Nicméně Tabata není obyčejný **intervalový trénink**. Je to král všech intervalových tréninků. U klasického intervalového tréninku střídáš cviky o vysoké zátěži s totálním odpočinkem. Pro představu, 30 sekund děláš cvik s vlastní váhou (např. angličáky, kliky, sedy-lehy) a následně 60 sekund odpočíváš. Toto opakuješ několikrát. U těchto intervalových tréninků máš na odpočinek dostatek času. Delší dobu odpočíváš, než cvičíš.

Tabata Workout je unikátní v tom, že **poměr mezi cvičením a odpočinkem je opačný**. Tedy delší čas makáš, kratší odpočíváš.

Tabata

20 sekund makáš na 100%

10 sekund odpočíváš

8 kol je jedna Tabata

Jednu Tabatu uděláš přesně za **4 minuty**. Ano, pouze 4 minuty. Už se nemůžeš vymlouvat na nedostatek času. Důležité je, abys intervaly poctivě dodržel. Nejlépe cviky a nekrať si přestávky!

Je pravděpodobné, že tvoje **kondice půjde velmi rychle nahoru**. Jednoduše si přidej další Tabatu, další čtyřminutovku. Dej si dvě minuty pauzu a pokračuj znovu. Během Tabaty začneš velmi rychle ztrácet sílu. Nedělej si starosti, že tvůj výkon u další Tabaty bude horší než u první. Tento stav se očekává.

Pojď si zacvičit?

1. Než začneš cvičit pečlivě si prostuduj celý článek, hlavně cviky níže, protože správné provedení cviků je základ úspěchu.

2. Naše Tabata má tyto cviky:

Skákací panák, kliky, sedy lehy, angličáky, horolezec, dřep (můžeš s výskokem), prkno, sprint na místě (můžeš zařadit i své cviky)

3. Najdi si na YouTube „Tabata časovač“, který ti bude měřit jednotlivé úseky-například:

[Časovač 1](#)

[Časovač 2](#)

4. Napiš si pořadí cviků, který si nech při cvičení na viditelném místě

5. Zahřej své tělo jednou z možností

- a. 5. min volný běh na místě
- b. 5 min volná jízda na rotopedu
- c. 5. min – švihadlo
- d. 5. min jiná aktivita na zahřátí

6. Vlastní Tabata – podle fyzické zdatnosti můžete opakovat 1x až 5x, mezi jednotlivými koly si dejte pauzu 1–3 minuty

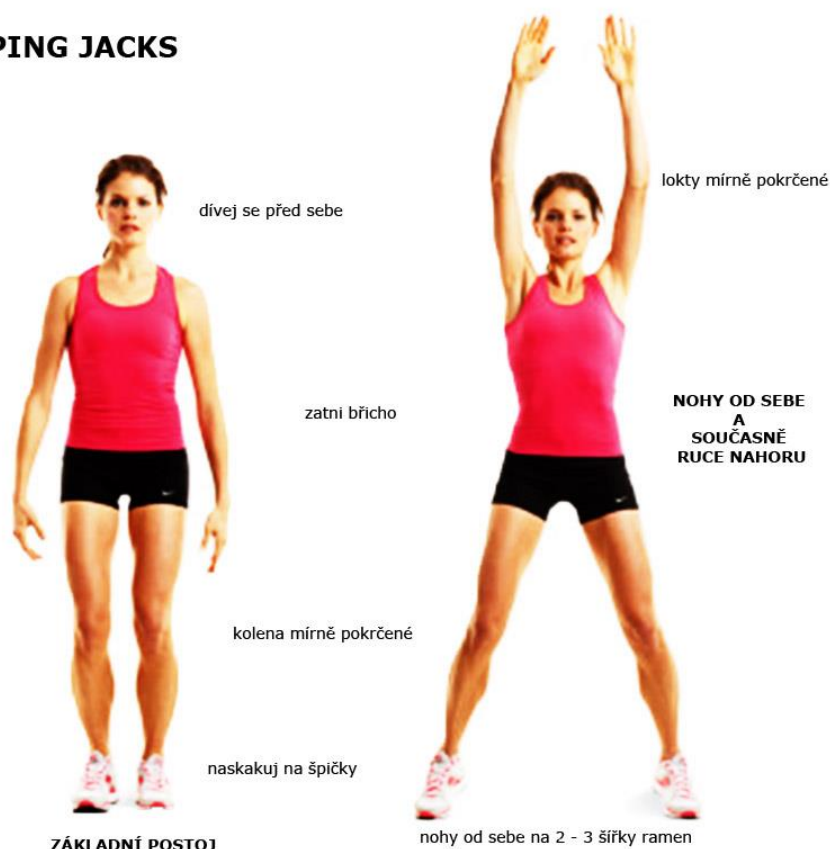
7. Po skončení se protáhni

Jak cvičit skákacího panáka

Skákací panák není technicky složitý cvik. Ovšem tvůj kardiovaskulární systém dostane zabrat a tvoje tepovka rychle vyskočí. **Fyzickou náročnost cviku můžeš korigovat intenzitou skákání a vzdáleností nohou od sebe.**

1. **základní postoj** – stojíš zpříma, nohy máš u sebe a ruce podél těla.
2. **pohyb nohou** – mírně povyskočíš, nohy jdou od sebe do polohy rozkročmo. Nohy jsou od sebe cca 2-3 šířky ramen. **Naskakuješ na špičky.** Při dopadu na špičky měj kolena mírně pokrčená. Kolena celou dobu směřují před sebe, nevytáčeš je do strany.
3. **pohyb rukou** – současně s pohybem nohou zvedáš ruce z výchozí polohy do polohy nad hlavou. Ruce nad hlavou se jemně dotýkají. **Ruce nejsou úplně narovnané,** ale lehce pokrčené v loktech.
4. **pohyb zpět je přesně opačný.** **Ruce jdou zpět k tělu a nohy k sobě.**
5. **zatnuté břicho** – po celou dobu pohybu měj zatnuté břicho.
6. Při pohybu, kdy jdou nohy od sebe a ruce nahoru se **nadechuješ.** Při pohybu zpět, kdy jdou nohy k sobě a ruce k tělu **vydechuješ.**

JUMPING JACKS



Jak dělat správně standardní klik

- tělo měj neustále **zpevněné**
- **drž tělo v ose.** hlava, záda, zadek a nohy musí být v jedné rovině.
- dodržuj **plný rozsah pohybu.** Nedělej poloviční klik. Hrudník končí těsně nad zemí.
- soustřeď se na správné dýchání. **Dolů nádech, nahoru výdech**
- **ramena musí být stabilní.** Hrudník nesmí propadnout mezi lopatky!
- **dívej se před sebe.** Hlava nesmí být zakloněna ani předkloněna



Jak dělat správně sedy lehy

- Důležité je **správné dýchání.** Nahoru výdech (pusou), dolů nádech (nosem).
- **Cvik dělej pomalu.** Splašeně nekmítej. Necvič na rychlost!
- Chodidla měj stále **celou plochou na zemi.** Nezvedej je.
- **Necvič švihem,** ale tahem.
- Zatnuté břicho (pupek) **tlač směrem do páteře.**
- Hlavu měj po celou dobu v prodloužení páteře. **Bradu netlač k hrudníku.**
- Ramena netlač před sebe ani nahoru. **Nezabaluj se!**
- Zvol si obtížnost, kterou uděláš technicky správně.

Podle zdatnosti zvol jednu ze tří variant:

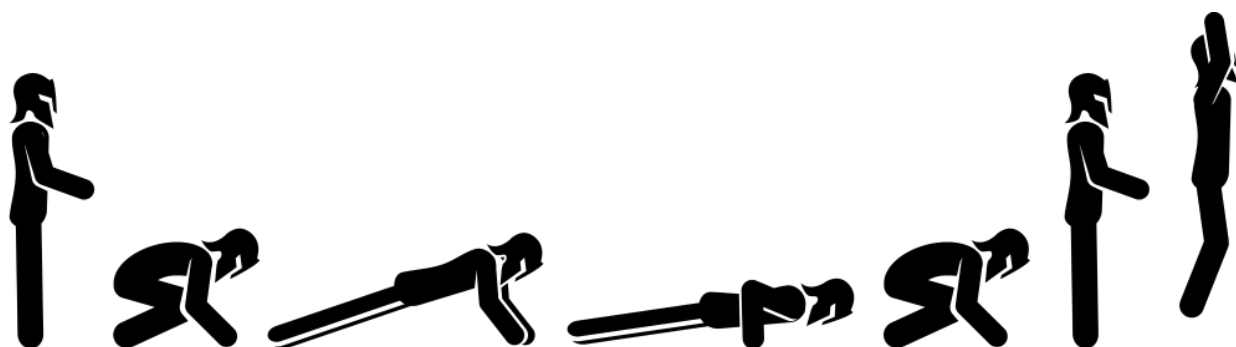
1. Lehká – ruce na stehnech
2. Střední – ruce na hrudníku
3. Těžká – ruce za hlavou

Sed leh v Tabatě

Cílem Tabaty je udělat co nejvíce opakování ve 20sekundovém intervalu. U tohoto cviku ale **nepospíchej.** Klidně udělej jen **4–6 sedů lehů,** ale pomalu a správně. I tak tě budou přímé břišní svaly neskutečně pálit.

Jak cvičit angličáky

Udělej si kolem sebe dostatek prostoru. Začínáš ve stoje. Mírně rozkročíš nohy, přibližně na šířku ramen. Jdeš do dřepu. Ve spodní poloze dřepu jdeš rukama před tělo a následně na zem. Dlaně máš na zemi a nohy přemístíš dozadu. Poloha je totožná jako vrchní poloha kliku. Neboli nacházíš se ve vzporu. Následně uděláš klik. Hrudník se dotýká země. Zatni břicho a neprohýbej se! Při návratu do vrchní polohy cviku přemísti nohy pod sebe a přejdi do výskoku. Výskok je dynamický. Snaž se odrazit a vyskočit co nejvýše. Ruce jdou nad hlavu. Prvního „angličáka“ máš za sebou.



Cvik prováděj plynule, nekouskuj ho. Je to **dynamický cvik**. Snaž se ho dělat technicky správně. U dřepu při pohybu dolů měj rovné záda, nehrb se! U kliku zpevni tělo, nevystřkuj zadek, jdi hrudníkem až na zem.

Výhodou tohoto cviku je, že zapojíš do akce celé tělo a tím vybuduješ kondičku ve velmi krátkém čase.

Jak správně dělat Horolezce

Výchozí poloha je ve vzporu, stejná jako u kliku. Ruce jsou propnuté a dlaně se dotýkají podložky. **Důležité je, aby dlaně byly pod rameny.** (Nesmí být příliš vpředu ani vzadu).

- zpevni břicho
- břicho zatahuj proti bedrům
- neprohýbej se v bedrech
- nohy jsou rozkročeny na šířku ramen
- hlava je v prodloužení páteře

Pohyb z výchozí pozice:

Dynamickým pohybem přitáhni pravou nohu k hrudníku. Koleno pravé nohy směřuje k pravému rameni.

Běž zpět do výchozí polohy.

Následně přitáhni levou nohou k hrudníku. Opět se koleno levé nohy přibližuje směrem k levému rameni. Levou nohu vrať zpět do výchozí polohy.

Tento pohyb stále plynule opakuj.



Dýchání:

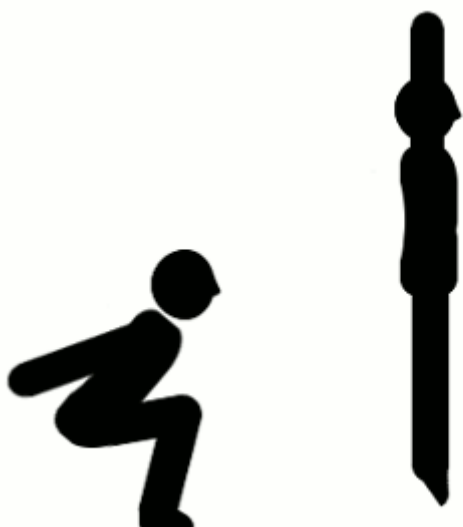
Pohyb je velice **dynamický**, proto nelze uhlídat správný nádech a výdech. Důležité je dýchat pravidelně a nezadržovat dech.

Na co si dát pozor:

- nezvedej zadek příliš vysoko
- dlaně musí být pod rameny
- hlava nesmí padat k zemi
- **nevytáčeš se v bocích**
- ramena tlač k bedrům
- **koleny se nedotýkej země**

Jak cvičit dřepy s výskokem

Dřep s výskokem začínáš ve stoje. Nohy rozkroč minimálně na šířku ramen. Špičky chodidel nevytáčeš do stran, jsou rovnoběžné. **Zpevni břicho**. Z této výchozí pozice jdeš do dřepu, při kterém se nadechuješ. Máš **rovná záda**. Nejnižší bod dřepu nastává, když máš stehna **rovnoběžně s podlahou**. Ruce současně přecházejí z předpažení, resp. z pozice podobné jako, když držíš v obou rukou míč do pozice, kdy máš ruce za zády. Ruce jsou nataženy a rovnoběžné s podlahou. Jsi v postavení jako skokan na skokanském můstku. Z této polohy se odrazíš nahoru do výskoku. **Během výskoku vydechuješ**. **Vyskoč co nejvýše**. Toto je celý dřep s výskokem.



Na co si dát pozor:

- **dýchání:** při dřepu se nadechuješ, při výskoku vydechuješ
- **záda jsou po celou dobu cviku rovná** a neshrbena, ne do oblouku
- Před výskokem jsou chodidla celou plochou na zemi. **Nezvedej paty**
- pohled před sebe: **nezakláněj ani nepředkláněj hlavu**
- dělej dostatečnou hloubku dřepu. **Spodní poloha dřepu je rovnoběžná se zemí**. **Chceš-li posílit více zadek jdi do dřepu, kde jsou kyčelní klouby níže než kolenní klouby.**

Jak správně cvičit prkno

U prkna moc pohybu neuděláš. Cílem je vydržet co nejdéle v jedné statické poloze. Standardní prkno je vlastně statický, nehybný klik. Jediným rozdílem je poloha rukou. U kliku se země dotýkají jen dlaně. Zatímco u standardního prkna je dotyková plocha předloktí a dlaně. Správně je i druhá varianta, kdy máš malíkové hrany na zemi místo celých dlaní.

Základní poloha je jednoduchá.

- Nohy jsou od sebe na **šířku pánve** a ruce na **šířku ramen**.
- Lokty jsou v pravém úhlu pod rameny.
- Dlaně s předloktím se dotýkají země.
- Hlava je v prodloužení páteře, **oči směřují dolů**.
- Ramena tlač dolů směrem k zemi.
- Tlak rozprostři na celé předloktí a dlaně. Ne pouze na lokty.
- **Zatnuté břicho** se snaž s výdechem vtáhnout dovnitř.
- **Zatnutý zadek** naopak tlač dolů k zemi.
- Nohy, zadek, záda jsou v jedné linii a jsou zpevněné.



Časté chyby při cvičení prkna:

- nejsi zpevněný a nedržíš linii
- máš **vystrčený zadek nahoru**
- prohýbáš se v zádech
- **špatně dýcháš** nebo **nedýcháš vůbec!**

Jednodušší varianta



Jak dělat sprint na místě

Běh, resp. sprint není potřeba hlouběji popisovat. Je to základní pohyb, který zná úplně každý. Ale i zde platí pár pravidel, které je dobré dodržovat a chyb, kterých se vyvarovat.

- **stůj vzpřímeně**, záda měj rovné a hlavu mírně vzhůru
- nohy dej od sebe téměř na šířku ramen
- **začni běhat na místě**. Levá ruka nahoru, pravá noha jde k zemi. Pravá ruka nahoru, levá noha jde dolů. Prostě klasika
- dopadej na špičky
- **musíš vyvinout vysokou rychlost, vysokou frekvenci kmitů**
- břišní svaly udržuj zatnuté
- zhluboka a pravidelně dýchej



Jak změnit náročnost cviku?

Koleny

- čím více budeš zvedat **kolena směrem k hrudníku**, tím bude cvik fyzicky náročnější

Frekvencí

- u sprintu na místě **musíš vyvinout dostatečnost frekvenci kmitů**. Čím větší frekvence, tím více bude cvik efektivní. V opačném případě ztrácí sprint na místě smysl.