

TABATA TRÉNINK S ONDŘEJEM KREDBOU

CO JE TABATA?

Tabata je vysoce intenzivní trénink, který prokazatelně zlepšuje výkonnost a kondici ve velmi krátkém čase. Cvičení se skládá z osmi 20 sekundových cviků prováděných na 100%, proložených dobou odpočinku 10 sekund. Klíčem k efektivitě v Tabata cvičení jsou krátké intervaly odpočinku mezi cviky. Pro náš trénink budeme potřebovat plyo box (bednu), medicimbal, gymball a kettlebely.

Po celém tréninku 1 minuta pauza poté opakujeme ještě 3x



Ondřej Kredba

osobní trenér
ondrej.kredba@balanceclub.cz



1+2 VÝSTUPY NA BEDNU SE ZÁTĚŽÍ

Jedna noha zůstává po celý interval na bedně. S výdechem provádíme výstup na bednu s pokrčeným ostrým kolennem tzv. knee kick. Pro pokročilé jedince můžeme využít kettlebely jako zátěž. Tímto cvikem nastartujeme hluboký stabilizační systém, koordinaci pohybů a zvýšíme tepovou frekvenci. Zároveň posilujeme hýžďové a stehenní svaly.

Intenzivní opakování 20s, pauza 10s
Prostřídáme nohy



3. PLANK NA MÍČI A BEDNĚ

Balanční izometrický cvik zaměřený na core a hluboký stabilizační systém páteře. Opora na špičkách a na předloktí. Začínáme v kleku na bedně s oporou na míči na předloktí a přeneseme váhu rovnoměrně na míč a bednu. Pozor si dáme na prohnutá bedra, zpevněný střed těla, hlava v prodloužení páteře.

Výdrž 20s, pauza 10s

4. TRICEPSOVÉ KLIKY

Jak název napovídá, jedná se o cvik na triceps. Důležité je udržet tělo co nejlíže bedně a lokty tlačít neustále k sobě. S výdechem přichází extenze (natažení) v loktech. Intenzitu můžeme ztížit postavením nohou – čím dále jsou chodidla od bedny, tím je cvik náročnější.

Intenzivní opakování 20s, pauza 10s



5. VÝSKOKY NA BEDNU

Jeden z nejvíce cardio cviků z tohoto tréninku. Zaměřený opět na hýžďové a stehenní svaly. Srdce nám možná vyskočí, ale těch 20 vteřin za to stojí. Z mírného podřepu vyskočíme s nohama na bednu, kde plynule přecházíme opět do dřepu a poté se teprve postavíme do stoje. Intenzitu si opět volíme sami. Bednu můžeme nastavit do různých výšek podle pokročilosti.

Intenzivní opakování 20s, pauza 10s

6. RUSSIAN TWIST

Cvik na břišní svalstvo s medicimbalem. Sed na bedně, mírně pokrčená kolena, zvednuté špičky, stažená ramena směrem dolů s výdechem přetáčíme míč ze strany na stranu.

Intenzivní opakování 20s, pauza 10s



7+8 VÝSTUPY BOKEM S POSKOKEM

Poslední dvojice cviků je zaměřená opět na hýžďové, stehenní svaly a lýtka. Dynamickým odrazem ze špičky jdeme do stoje bokem k bedně. Jedna noha opět zůstává celý interval na bedně. Pro větší intenzitu můžeme přidat na stejné noze na bedně ještě výpon.

Intenzivní opakování 20s, pauza 10s
Prostřídáme nohy