Похудеть и укрепить организм

 поможет программа Табата

Большинство из нас хотело бы иметь хорошее здоровье, хорошую фигуру и много энергии. Это самые лучшие желания, которые помогают радоваться жизни. Часто люди говорят –главное здоровье, остальное …**Интервальные тренировки Табата** помогают эти желания постепенно сделать не только мечтой.

Занимающиеся такой интенсивной зарядкой на себе ощутили справедливость ее положительного результата. Такие тренировки в 9 раз эффективнее убирают жир, чем физкультура или другой спорт! К тому же длиться такая тренировка может всего 15-20 мин. в день. Сегодня многие замечают, что времени на все просто не хватает и при желании заниматься спортом, бывает просто невозможно найти для зарядки время. **Интервальные тренировки Табата** идеально решили эту проблему с нехваткой времени. 20 мин. в день для хорошей фигуры и хорошего самочувствия найдет, пожалуй, каждый.

**Что такое интервальные тренировки Табата?**

Это такая техника выполнения знакомых вам упражнений, которая за короткий промежуток времени способна максимально разогреть ваш организм, спалить лишний жир и дать необходимое напряжение вашим мышцам. Например, чтобы достичь такого же результата для организма– бегу трусцой потребуется 45 мин., физическим упражнениям – 60 мин. А занимаясь по технике Табата вам потребуется всего 20 мин. в день.

Главное, что необходимо для тренировок по этой эффективной методике – интенсивно выполнять упражнения. Все профессиональные спортсмены в своих тренировках всегда ее применяют.

Техника этой методики для спортсменов-профессионалов не новая, но в ее эффективности никто из них не сомневается. Они на себе испытывают ее эффект уже давно.

Чтобы у вас получалось выполнять **интервальные тренировки Табата** нужно выбрать несколько знакомых вам упражнений: прыжки с хлопками над головой, присест-прыжок, выпад-наклон и другие знакомые вам упражнения. Хорошо если одно упражнение будет состоять из двух (комбинация) упражнений. Такие комбинированные упражнения приносят максимальный эффект по этой методике.

Для начинающих для первых дней тренировок достаточно двух упражнений (комплексных). Когда вы определили какие упражнения будете делать сегодня включите энергичную музыку и приступайте.

**Как правильно выполнять интервальные тренировки Табата!**

* Необходимо хорошо размяться. Ваши мышцы должны быть хорошо прогретыми.
* Выполнять выбранные упражнения качественно.
* Начав выполнять упражнение, делайте его как можно быстрее.
* Прикладывайте максимум усилий.

Если вы когда-нибудь видели тренировку боксеров, как они очень быстро вращают руками, или кистями рук. Замечали с какой скоростью они это делают? Вам тоже нужно настроиться выполнять выбранное упражнение с подобной скоростью.

Выполнив первое комплексное упражнение (например, махи руками над головой + прыжки) в течении 20 сек. сделайте перерыв 10 сек. Потом опять тоже упражнение 20 сек. Перерыв 10 сек. Так необходимо повторить 6-8 раз. НО если до этого у вас не было никакой физической подготовки, то одно упражнение сделайте 4 раза. Не подготовленный организм может на следующий день или через день, отказаться от такой интенсивной нагрузки.

После первых 6-8 повторений одного упражнения с перерывами в 10 сек. Начинайте делать второй комплекс упражнений (например, присест + прыжок). Делайте его в таком же максимально интенсивном темпе. **Интервальные тренировки Табата** приносят пользу и ощутимый результат уже через первый месяц их применения. Но результат возможен только при интенсивности (скорости) выполняемых упражнений.

Спортсмены выполняют свою зарядку всегда в таком максимальном ритме.

Также необходимо разнообразить сами выполняемые упражнения. Должны работать мышцы всего организма, поэтому на каждой такой тренировке старайтесь делать разные упражнения, задействуя все мышцы своего организма.

*Готовясь выполнять такую скоростную зарядку подумайте, нет ли у вас:*

 Атеросклероза

 Сердечной недостаточности

 Гипертонии или гипотонии

Если такие недостатки здоровья присутствуют значит эта техника не для вас. Это, те показатели, при которых не рекомендуются такие интенсивные нагрузки.

Но если у вас нет таких недостатков – тогда эта методика поможет и вам стать стройнее и спортивней.