



Специалисты уверяют: для того, чтобы прийти в хорошую физическую форму достаточно даже очень короткой тренировки. Но с одним условием — нагрузка должна быть на пределе возможностей.

Этот принцип называется «интервальная тренировка высокой интенсивности». Сейчас на его основе разработано несколько видов тренировок, но началось всё с так

называемого «протокола Табата».

Протокол Табата



Идзуми Табата начал изучать результативность коротких интенсивных тренировок в середине 1990-х годов, будучи главным тренером японской сборной по конькобежному спорту. Вместе с другими своими коллегами он разработал метод, который позволил максимально сократить время тренировок, не снижая их эффективности.

Новый комплекс состоял из интенсивных 20-секундных циклов с перерывами в десять секунд. Тренировка из восьми подходов занимала около четырёх минут.

Табата опробовал новый метод на конькобежцах своей команды, и результаты превзошли все ожидания. Оказалось, что интервальные тренировки даже эффективнее, чем обычные многочасовые.

Почему этот метод так эффективен

Секрет эффективности протокола Табата заключается в том, что сжигание жира при такой тренировке продолжается долгое время её окончания. Это происходит потому, что в периоды очень интенсивных физических упражнений организм не получает достаточного количества кислорода, то есть возникает кислородный «дефицит». После каждого короткого цикла организм пытается «наверстать упущенное» — потребление

кислорода значительно усиливается, отчего, в свою очередь, ускоряется процесс метаболизма.

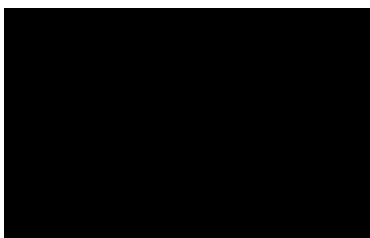
Усиленное потребление кислорода, в свою очередь, связано с нормализацией гормонального баланса, восполнением запаса энергии, обновлением клеток, активизацией работы внутренних органов и мышц и анаболизмом (процесс, при котором энергия используется для образования клеток и тканей).

Сложнее, чем кажется

Это только кажется, что четыре минуты тренировки — ничтожно мало. Неважно, в какой вы находитесь форме — за 20 секунд тренировки по методу Табата вы почувствуете себя выжатым, как лимон — а впереди ещё семь таких циклов и на передышки между ними будет всего по 10 секунд.

Существенный плюс принципа Табата состоит в том, что его можно применить к огромному количеству упражнений — вы можете бегать, заниматься на велотренажёре, приседать и т. д. Всё что требуется — максимальное количество движений за короткое время и на пределе возможностей.

12 минут в неделю



Недавно специалисты Норвежского Университета науки и технологий опубликовали результаты своего исследования, в ходе которого доказали, что для поддержания хорошей физической формы достаточно заниматься всего лишь три раза в неделю по четыре минуты. Разумеется, с максимальной интенсивностью.

Для участия в эксперименте доктор Арндт Эрик Тьонне и его коллеги пригласили 24-х «неспортивных», но здоровых мужчин, которые занимались по двум разным программам:

13 человек тренировались по стандартной схеме: четыре интенсивных цикла (при частоте сердечных сокращений 90% от максимальной) чередовались с трёхминутными периодами активного отдыха (при ЧСС 70%). Остальные 11 участников тренировались по новому принципу — только один четырёхминутный цикл при 90% от максимальной ЧСС.

В результате у группы, работавшей по новому принципу, уровень максимального потребления кислорода повысился в среднем на 10%, а у группы, занимавшейся по стандартной схеме (то есть в несколько раз больше), тот же показатель возрос на 13% — не такая уж большая разница. Кровяное давление участников обеих групп снизилось.

Авторы исследования отмечают, что их новый принцип проведения тренировок рассчитан именно на неактивных людей, которые хотят приобрести хорошую физическую форму и улучшить своё здоровье. Для людей с хорошей физической подготовкой этот метод вряд ли окажется столь же эффективным.

Тэги: [на](#), [должна](#), [даже](#), [но](#), [короткой](#), [очень](#), [быть](#), [достаточно](#), [возможностей](#), [форму](#),
,
[физическую](#),
,
[тренировки](#),
,
[пределе](#),
,
[условием](#)

'
[нагрузка](#)