

Čo je tabata? Vyskúšaj aj ty tréning zostavený pre olympionikov

Tento typ tréningu vymyslel v roku 1996 japonský vedec Dr. Izumi Tabata. Pôvodne bol koncipovaný pre účastníkov olympijských hier v rýchlokorčuľovaní. No popularita a benefity tabaty sa rozšírili naprieč športujúcou komunitou, pričom v dnešnej dobe ide o obľúbený tréning aj u mnohých amatérskych atlétov. Poradíme vám, čo všetko by mal tréning formou tabaty obsahovať. Rozoberieme tiež rozdiel medzi tabatou a HIIT. Tabata sa radí medzi najefektívnejšie spôsoby chudnutia.

Každé cvičenie zaradené do programu tabaty trvá síce len štyri minúty, avšak tento zdanlivo zanedbateľný časový úsek vám možno bude pripomínať vaše najdlhšie štyri minúty života. Jedno cvičenie totiž vyzerá nasledovne: intenzívna záťaž po dobu 20 sekúnd, 10 sekúnd prestávka, 8 takýchto opakovaní.

Celý program sa skladá zo štyroch štvorminútových cvičení, ktoré sú preložené minútovou pauzou.

Kreativite sa medze nekladú, takže môžete do svojho programu zakomponovať prakticky akékoľvek cviky. Najčastejšie sa však používajú kľuky, drepy s vlastnou váhou, švihadlo, stacionárny bicykel, angličáky a cviky s kettlebellom.

zdroj: <https://aktin.sk/co-je-tabata-vyskusaj-aj-ty-trening-zostaveny-pre-olympionikov> (upravené)

1. Ktoré tvrdenie o tabate je pravdivé?

- a.) v dnešnej dobe je obľúbeným cvičením iba amatérskych atlétov
- b.) jedno cvičenie trvá 30 sekúnd
- c.) pôvodne bol tréning vymyslený pre olympionikov
- d.) tabata sa inak nazýva HIIT

2. Ktoré tvrdenie nevyplýva z textu:

- a.) tabata je jedným zo spôsobov ako schudnúť
- b.) ako prví sa tomuto cvičeniu venovali krasokorčuliari
- c.) skákanie cez švihadlo je jedným z cvikov
- d.) pri cvičení je možné zvoliť si aj vlastné cviky

3. Zo zvýraznenej vety vypíš nespisovné slovo a napíš ho v správnom tvare:

4. Doplň vety:

Tabata bola vymyslená v roku _____.

Jej autorom je _____, ktorý pochádzal z _____.

Tabata patrí medzi najefektívnejšie _____.

Medzi cvičeniami je prestávka, ktorá trvá _____.

Medzi najčastejšie cviky patria drepy s _____.

5. V ktorej možnosti je nesprávne vysvetlené cudzie slovo:

- a.) amatérsky – profesionálny
- b.) pauza – prestávka
- c.) koncipovaný – zostavený
- d.) intenzívna – silná

6. Vypíš z textu dve zložené slová:

7. Akým vetným členom je podčiarknuté slovo?

- a.) predmet v akuzatíve
- b.) predmet v genitíve
- c.) nezhodný prívlastok
- d.) zhodný prívlastok

8. Z druhého odseku vypíš slovo, ktoré obsahuje slabikotvornú spoluhlásku: _____

9. V ktorej možnosti je správne slovom napísaná číslovka z textu?

- a.) dvadsiatych
- b.) dvadsať
- c.) dvadsiatic
- d.) dvaciatych

10. Posledná veta je:

- a.) jednoduchá veta s prístavkom
- b.) jednoduché súvetie
- c.) jednoduchá veta s viacnásobným vetným členom
- d.) jednoduchá veta s postupne rozvíjajúcim vetným členom

Čo je tabata? Vyskúšaj aj ty tréning zostavený pre olympionikov - riešenie

Tento typ tréningu vymyslel v roku 1996 japonský vedec Dr. Izumi Tabata. Pôvodne bol koncipovaný pre účastníkov olympijských hier v rýchlokorčuľovaní. No popularita a benefity tabaty sa rozšírili naprieč športujúcou komunitou, pričom v dnešnej dobe ide o obľúbený tréning aj u mnohých amatérskych atlétov. Poradíme vám, čo všetko by mal tréning formou tabaty obsahovať. Rozoberieme tiež rozdiel medzi tabatou a HIIT. Tabata sa radí medzi najefektívnejšie spôsoby chudnutia.

Každé cvičenie zaradené do programu tabaty trvá síce len štyri minúty, avšak tento zdanlivo zanedbateľný časový úsek vám možno bude pripomínať vaše najdlhšie štyri minúty života. Jedno cvičenie totiž vyzerá nasledovne: intenzívna záťaž po dobu 20 sekúnd, 10 sekúnd prestávka, 8 takýchto opakovaní.

Celý program sa skladá zo štyroch štvorminútových cvičení, ktoré sú preložené minútovou pauzou.

Kreativite sa medze nekladú, takže môžete do svojho programu zakomponovať prakticky akékoľvek cviky. Najčastejšie sa však používajú kľuky, drepy s vlastnou váhou, švihadlo, stacionárny bicykel, angličáky a cviky s kettlebellom.

zdroj: <https://aktin.sk/co-je-tabata-vyskusaj-aj-ty-trening-zostaveny-pre-olympionikov> (upravené)

1. Ktoré tvrdenie o tabate je pravdivé?

- a.) v dnešnej dobe je obľúbeným cvičením iba amatérskych atlétov
- b.) jedno cvičenie trvá 30 sekúnd

c.) pôvodne bol tréning vymyslený pre olympionikov

- d.) tabata sa inak nazýva HIIT

2. Ktoré tvrdenie nevyplýva z textu:

- a.) tabata je jedným zo spôsobov ako schudnúť

b.) ako prví sa tomuto cvičeniu venovali krasokorčuliari

- c.) skákanie cez švihadlo je jedným z cvikov
- d.) pri cvičení je možné zvoliť si aj vlastné cviky

3. Zo zvýraznenej vety vypíš nespisovné slovo a napíš ho v správnom tvare:

môžte - môžete

4. Doplň vety:

Tabata bola vymyslená v roku 1996.

Jej autorom je Dr. Izumi Tabata, ktorý pochádza z Japonska.

Tabata patrí medzi najefektívnejšie spôsoby chudnutia.

Medzi cvičeniami je prestávka, ktorá trvá jednu minútu.

Medzi najčastejšie cviky patria drepy s vlastnou váhou.

5. V ktorej možnosti je nesprávne vysvetlené cudzie slovo:

a.) amatérsky – profesionálny

b.) pauza – prestávka

c.) koncipovaný – zostavený

d.) intenzívna – silná

6. Vypíš z textu dve zložené slová:

rýchlokorčuľovaní

štvorminútových

7. Akým vetným členom je podčiarknuté slovo?

a.) predmet v akuzatíve

b.) predmet v genitíve

c.) **nezhodný prívlastok**

d.) zhodný prívlastok

8. Z druhého odseku vypíš slovo, ktoré obsahuje slabikotvornú spoluhlásku: najdlhšie

9. V ktorej možnosti je správne slovom napísaná číslovka z textu?

a.) dvadsiatych

b.) dvadsať

c.) **dvadsiatich**

d.) dvaciatych

10. Posledná veta je:

a.) jednoduchá veta s prístavkom

b.) jednoduché súvetie

c.) **jednoduchá veta s viacnásobným vetným členom**

d.) jednoduchá veta s postupne rozvíjajúcim vetným členom