

ходится 10 секунд отдыха, так что за одну тренировку вы можете сделать 7 высокоинтенсивных подходов (140 секунд) как минимум! Тренировки по методу Табата очень эффективны, поскольку лучше стимулируют сердце и мышцы.

Высокоинтенсивная тренировка

Лучше всего начинать тренировку по методу Табата на беговой дорожке. Она движется постоянно, поэтому вы начинаете бежать сразу, как только встаете на тренажер. Это хороший способ определить, какой уровень интенсивности вам подходит.

В отличие от тренировки на велотренажере — для достижения максимальной скорости требуется время, поэтому можно намеренно снизить интенсивность движений и обмануть машину.

Даже профессиональным спортсменам тяжело тренироваться на беговой дорожке: требуется серьезная мотивация, чтобы поддерживать высокую скорость и интенсивность.

Поскольку тренировки по методу Табата с использованием беговой дорожки позволяют добиться необходимых результатов за короткое время, на спортивных сборах всегда есть хотя бы одна беговая дорожка.

Тренировка на беговой дорожке или велотренажере включает 6–8 высокоинтенсивных подходов. Уровень потребления кислорода при занятии на беговой дорожке — около 160 % от максимального уровня.

Во время тренировки по методу Табата интенсивность и скорость упражнений не меняются. Первое упражнение кажется очень легким, но второе становится тяжелее, следующее еще тяжелее — и, наконец, на последнем упражнении вы измождены.

Тренировка с использованием беговой дорожки изначально предназначалась для профессиональных спортсменов. Но обычные люди тоже могут тренироваться по этому методу, если они занимаются с опытным тренером, делают качественную разминку и соблюдают все меры безопасности (например, тренажер должен быть оборудован поручнями).

Максимальное потребление кислорода

Обычно выносливость оценивается по уровню максимального потребления кислорода — это то его количество, которое человек может потребить за одну минуту.

И этот уровень очень важен! Например, половина успеха при беге на дистанцию 5 км зависит от уровня максимального потребления кислорода марафонцем¹. Другими словами, максимально высокий уровень потребления кислорода определяет выносливость. Раньше же считалось, что уровень потребления кислорода связан с физической силой.

Кислородный долг (при низкоинтенсивной тренировке)

Теперь рассмотрим энергию, которая используется во время анаэробных упражнений. У «аккумулятора» нашего организма есть два способа получения энергии: первый — это расщепление молочной кислоты, второй — расщепление креатинфосфорной кислоты, которая содержится в наших мышцах и никак не связана с молочной кислотой. Это механизм энергоснабжения из молочной кислоты и механизм энергоснабжения из немолочной кислоты соответственно.

С помощью специальной маски, похожей на противогаз, можно измерить количество потребляемого кислорода и узнать, сколько энергии расходует человек. Учитывая, что литр кислорода приблизительно равен 5 килокалориям, если постоянно носить маску, можно узнать, сколько кислорода — то есть энергии — было израсходовано человеком за день.

Оценить количество анаэробной энергии затруднительно, поскольку она вырабатывается в мышцах и ее нельзя измерить напрямую.

¹ «Доклад о максимальном потреблении кислорода», Ямадзи Кэйдзи, 1992.

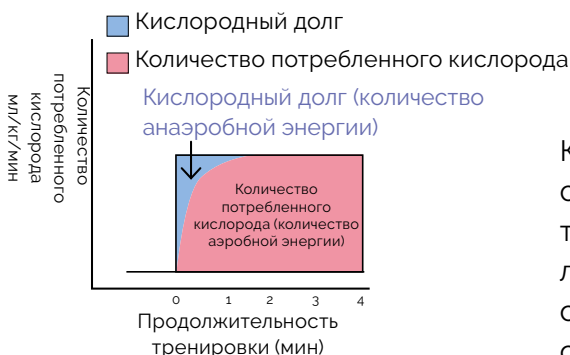
Единственный способ это сделать — взять часть мышц и измерить. На моих бедрах сохранились следы от примерно 20 процедур по забору мышц.

Как это происходит: после обезболивания фасция надрезается скальпелем, а затем при помощи специального инструмента забирается небольшое количество мышц для анализа анаэробного метаболизма (измеряется снижение концентрации гликогена и креатинфосфорной кислоты, увеличение концентрации молочной кислоты). Так появляется возможность увидеть разницу в концентрации веществ, но определить общее количество все равно не получится.

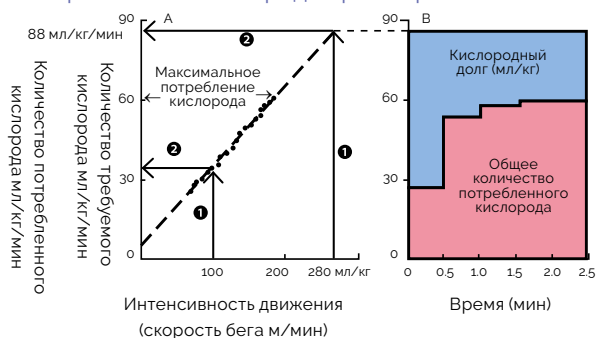
Но в 1920-х придумали решение этой задачи — нашли способ измерения анаэробной энергии с помощью кислородного долга.

Во время тренировки расходуется вещество под названием АТФ, и когда его запас полностью истощается, вы больше не можете тренироваться, поскольку мышцы больше не могут сокращаться.

Кислородный долг (количество предоставленной энергии от системы энергоснабжения)



Оценка максимальной интенсивности движения (потребность в кислороде при скорости 280 м/мин)



Как показано на графике слева, когда вы начинаете тренировку, потребление кислорода постепенно увеличивается. Это и есть начальная точка нашего исследования. Нас интересует потребление кислорода во время этого упражнения (л/мин).



Джампинг-джек и ножницы (высокая интенсивность)

На сложном уровне упражнение выполняется без остановки, ноги постоянно двигаются влево-вправо и вперед-назад.



Разведите ноги в стороны



Инструкция

Подпрыгните и в прыжке разведите ноги в стороны. Снова подпрыгните и вернитесь в исходное положение. Выполняйте движения на 4 счета. Затем подпрыгните и в прыжке поставьте ведущую ногу сначала вперед, затем, снова подпрыгнув, назад. Выполняйте движения на 4 счета. Повторяйте упражнение 20 секунд.



ПРИМЕЧАНИЕ

Упражнение 1-1

Примечание 1

Носки и колени должны быть направлены строго вперед.

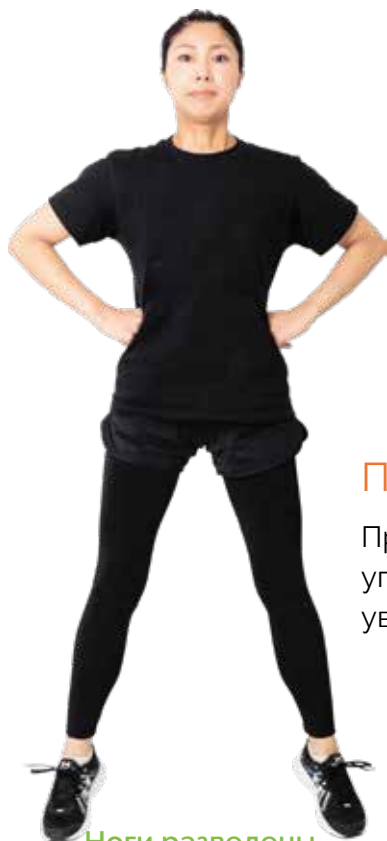
Примечание 2

Приземляйтесь мягко.



Разводите ноги в прыжке,
стоя на одном месте.

Повторите **2** раза



Ноги разведены



Примечание **3**

При повторе этих упражнений нагрузка увеличивается.



Прыжок



Затем выполните следующее движение: в прыжке разведите ноги вперед-назад.

Примечание 4

Люди с плотным телосложением могут сбиваться с ритма, если двигают руками.



В прыжке разводите ноги вперед-назад, стоя на одном месте.

Вид сбоку



Ноги разведены



Меняйте ноги

Примечание 5

Руки двигаются естественно, как при беге.



Поменяйте ведущую ногу.

Вид сбоку →



Ноги разведены

