Kedves Diákok!

Az előző héten az állóképesség fejlesztésének fontosságáról esett szó. Ezen a héten ennek egy konkrét formájával, a köredzéssel ismerkedhettek meg.

Ha rendszeresen csináljátok a gyakorlatokat, sokat tesztek egészségetek megőrzése és állóképességetek növelése érdekében.

A köredzés lényege, hogy állomásonként más gyakorlatokat, vagy hasonló, de más izomcsoportot megdolgoztató feladatokat végzünk.

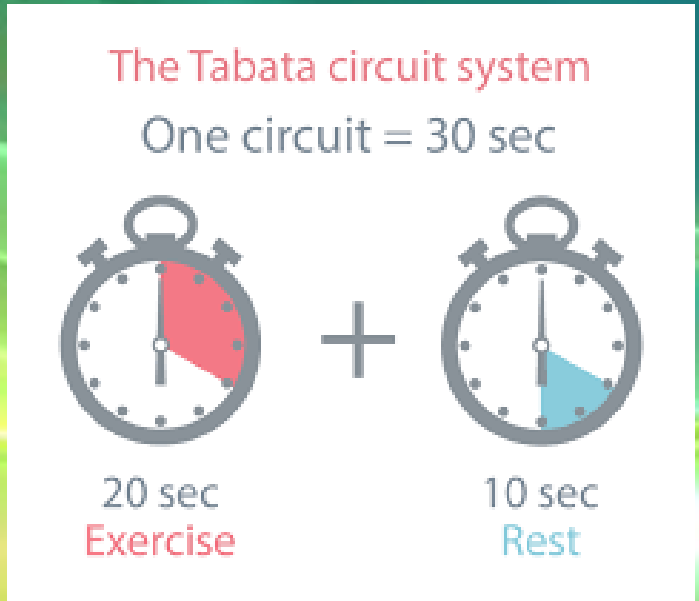
Az utolsó dián megtaláljátok a bemutatott edzésterv linkjét, próbáljátok ki!

Köredzés - Tabata módszer

Tabata – 20 mp-10 mp

Minden gyakorlatot 20 mp-ig hajtunk végre, majd 10 mp pihenés következik.

8 kör van egy ciklusban, így a teljes kör 4 perc alatt lemegy.



Eredete

A módszert **Izumi Tabata** japán professzor fejlesztette ki a gyorskorcsolya válogatott teljesítményének fejlesztése érdekében.

A módszer lényege, hogy az edzésen rövid sprint szakaszokat még annál is rövidebb pihenő szakaszok váltogatnak.

Fekvőtámasz

Helyes kiindulóhelyzete a zárt lábak, előre néző ujjak, tenyér a váll alatt, a fül, váll, csípő és a boka pedig egy vonalban. A könyök minimum derékszögben hajlik.

Az első 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Terpesz – Zár (Jumping Jacks)

Zárt állás, ugrás terpeszbe, ugrás vissza zárt állásba.

A második 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Sarokérintés

Feküdj a földre, majd a hátad felső részét enyhén emeld fel!

Úgy végezz haspréseket, hogy jobb kezeddel a jobb, bal kezeddel a bal sarkadat érinted!

Egy sarokérintés jobbra, egy balra!

A harmadik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Fekvőtámasz – Alkar plank

Lépegetés mellső fekvőtámasz helyzetből alkar plank helyzetbe

A boka, térd, csípő, hát és fej mindvégig egyvonalban van a gyakorlat végrehajtás közben!

A negyedik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Guggolás

A guggoláshoz hajlítsd be a térdeidet úgy, mintha valahova épp leülni akarnál: a sarkad ne emelkedjen meg, a hátad egyenesen tartsd, a két lábad vállszélességre legyen egymástól, a térd viszont mindig maradjon egy vonalban a bokával!

Az ötödik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Hegymászás (Mountain Climber)

Helyezkedj el négykézláb, mintha fekvőtámaszhoz készülnél, karok váll szélességben, nyújtva vannak, a törzs egyenes. A tenyereidre támaszkodva húzd mellkas irányába a térdedet!

A hatodik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Kitörés, ugrás lábcserével

Zárt állás, jobb lábbal kilépünk előre úgy, hogy a jobb lábszár és a comb 90 fokot zárjon be, a hátsó lábnál ugyanerre törekedjünk, felugrás közben cseréljük meg lábainkat.

A hetedik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Lábemelés (Standing Abs Twists)

Áll terpeszbe és tedd tarkóra kezeket! A jobb térdet közelítsd a bal könyököd felé, aztán a bal térdet a jobb könyök felé!

A nyolcadik 20 másodpercben!

Utána 10 másodperc pihenés!

Edzés:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&feature=emb_logo

Bővebb információk:

https://gymbeam.hu/blog/tabata-hiit-edzes-amely-celba-juttat/

https://bodybuilding.blog.hu/2018/08/18/4_perces_szuperintenziv_zsiregeto_tabata_edzes

https://metalozott-testek.hu/alap-hiit-gyakorlatok/