

# Содержание

<b>Введение</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Что такое метод Табата?</b>	<b>7</b>
Аэробные и анаэробные упражнения	9
Высокоинтенсивная короткая прерывистая тренировка	10
Высокоинтенсивная тренировка	11
Максимальное потребление кислорода	12
Кислородный долг (при низкоинтенсивной тренировке)	12
Кислородный долг (при высокоинтенсивной тренировке)	14
Максимальный кислородный долг	15
Абсолютная аэробная тренировка	16
Абсолютная анаэробная тренировка	18
<b>Глава 2. Тренировка по методу Табата</b>	<b>19</b>
Техника и меры предосторожности	20
Всего 30 минут!	20
Пульс — 90 % от максимального	20
«Я похудею?»	21
Если вам плохо, обратитесь к врачу	22
Использование QR-кода	22
Рекомендации и ошибки	23

Разминка	24
Упражнение 1-1. Джампинг-джек и ножницы (высокая интенсивность)	30
Упражнение 1-2. Джампинг-джек и ножницы (средняя интенсивность)	36
Упражнение 2. Конькобежец	38
Упражнение 3. Приседание с выпрыгиванием и поворотом	42
Упражнение 4. Приставные шаги с касанием пола	50
Упражнение 5. Приседание на одной ноге с касанием пола	54
Упражнение 6-1. Казачок (высокая интенсивность)	58
Упражнение 6-2. Казачок (средняя интенсивность)	62
Упражнение 7. Берпи (высокая и средняя интенсивность)	64
Упражнение 8. Прыжки с касанием пола рукой	70
Упражнение 9. Шаги по диагонали и прыжок с поднятием коленей	74
Упражнение 10. Бег на цыпочках в полуприседе	78
Заминка	82

### **Глава 3. Тренировка по методу Табата с научной точки зрения** **88**

### **Об авторах** **94**