

комплекс упражнений одновременно на силу мышц и на их растягивание. Его лучше выполнять тем, кто привык к регулярным систематическим занятиям.

Базовый стретчинг-простые упражнения для новичков, которые позволят подготовить тело к другим видам стретчинга.

Тренировки Табата-это комплекс упражнений, выполняемых друг за другом в быстром темпе, направленных на прокачку всех групп мышц. Классический протокол длится 30 секунд: 20 из них отводится на выполнение элементов, 10-интервал.

Подсчитано, что, используя в тренировках метод Tabata, человек сжигает в среднем по 13,5 калорий за минуту упражнений. Более того, во время

упражнений по данному протоколу в два раза увеличивается скорость метаболизма. Благодаря таким показателям, Табата хорошо показывает себя в тренировках, направленных на достижение самых разных результатов. Она одинаково хорошо себя показывает и для сжигания жира, и для повышения мышечного тонуса, и для укрепления общего состояния здоровья. Одним из основных моментов, который касается упражнений Табаты-это необходимость строго соблюдать технику выполнения упражнений. Выше перечисленные дают максимальный эффект, однако необходимо стремиться к точному выполнению всех, даже мельчайших движений рук и тела.

*Махметова Венера Кыдыровна  
Турдылбетова Алина Юлдашбаевна  
ХББ ҰІЗМ дене шынықтыру пән мұғалімдері  
Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы.*