

TABATA

Le Guide Complet



**GUIDE COMPLET POUR L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS INTENSE ET LE PLUS EFFICACE EN
4 MINUTES**

Sommaire

En quoi consiste l'entraînement Tabata	1
Histoire de Tabata.....	1
La science derrière Tabata.....	3
Bienfaits pour la santé et autres de l'entraînement Tabata.....	5
Conditionnement aérobie	5
Conditionnement anaérobie.....	5
Combustion des graisses	6
Augmentation de la résistance et de l'endurance.....	7
Confiance en soi	7
Durée minimum	8
La méthode Tabata vous convient-elle ?	9
Quelles parties du corps travaillent avec Tabata ?	12
Transformation corporelle intégrale avec Tabata	15
Les 26 meilleurs mouvements pour Tabata.....	17
Mountain Climbers	18
Suicide Runs.....	19
High Knees	20
Power Skips	21
Burpees.....	22

Jump Squat	23
Dumbbell Front Squat	24
Other Squats	26
Barbell Front Squat	26
Dumbbell Split Squat	27
Lateral Squat.....	28
Kettlebell Squat	29
Sauts avec écart.....	30
Sauts de ski	31
Hanging Leg Raises	32
Single Arm Dumbbell Swing.....	33
Kettlebell Swing	34
Saut à la corde	36
Sauts repliés	37
Rameur	38
Pompes.....	39
Push Rows	40
Medicine Ball Slam	41
Box Jumps	42
Torsions russes avec pieds surélevés	44

Redressements assis et abdominaux	46
Tabata sur appareils d'exercice.....	47
Commencer avec Tabata	48
Évaluer votre forme physique actuelle	48
Comprendre la véritable méthode Tabata.....	49
Au début	50
Mouvements Tabata débutants.....	51
Mouvements Tabata intermédiaires.....	51
Mouvements Tabata avancés.....	52
Le meilleur entraînement Tabata pour les débutants.....	53
10 bonnes pratiques Tabata.....	55
Précautions & sécurité pour les débutants	56
Conclusion	57

Clause de non-responsabilité : Les informations contenues dans cette publication n'ont pas pour objectif de fournir des conseils médicaux. Elles sont uniquement à titre informatif.

Le programme d'exercice décrit dans cette publication est d'une nature très intense, Il est essentiel d'obtenir l'autorisation d'un médecin avant de commencer ce programme, toute forme d'exercice intense ou tout exercice à cet égard.

En quoi consiste l'entraînement Tabata

La méthode Tabata est semblable à l'exercice HIIT, l'entraînement à intervalles de haute intensité ; Un type d'entraînement physique au cours duquel vous vous confrontez à de courtes périodes d'exercice d'intensité extrêmement haute suivies de pauses ou de périodes de repos.

En réalité, l'entraînement Tabata est bien plus intensif qu'une séance de HIIT et est très spécifique dans la durée des intervalles qui correspondent à une période d'entraînement totale de 4 minutes.

Votre corps peut uniquement être au maximum de ses capacités pendant une courte période de temps, et l'entraînement Tabata prend cela en compte.

Les 4 minutes se divisent en 8 séries au cours desquelles vous réalisez des exercices extrêmement intenses pendant 20 secondes, vous reposez pendant 10 secondes et répétez le tout 8 fois.



Ça a l'air facile, n'est-ce pas ? Eh bien ça ne l'est pas.

L'entraînement Tabata est l'un des programmes d'exercice les plus exigeants du marché, et bien que les experts ne le recommandent pas aux débutants ou aux personnes en petite forme, il est intéressant de travailler pour y parvenir.

Histoire de Tabata

L'entraînement Tabata a été conçu par un homme du nom de Dr. Izumi Tabata, un scientifique japonais responsable de l'entraînement des athlètes olympiques japonais.

Avec une équipe de chercheurs, il a observé deux groupes d'athlètes différents. Les deux s'entraînaient de la même façon, sur un vélo stationnaire.

L'un des groupes a suivi un programme d'exercice traditionnel constant. Ils se sont entraînés cinq jours par semaine à raison d'une heure par jour. L'autre groupe a suivi un programme d'entraînement à intervalles très intenses. Ils se sont entraînés quatre jours par semaines pendant seulement 4 minutes avec des intervalles très intenses de 20 seconds suivis de 10 secondes de repos.

Après six semaines, les deux groupes ont été comparés.

Le groupe qui avait suivi l'entraînement traditionnel a obtenu de bons résultats pour le conditionnement cardiovasculaire, mais l'exercice n'avait pas affecté leur système anaérobie.

Le deuxième groupe, qui s'était entraîné moins de cinq minutes par jours, a affiché de bien meilleurs résultats pour le conditionnement cardiovasculaire (système aérobie) et leur capacité anaérobie a augmenté de 28 pour cent.

Que signifient ces résultats dans la vie réelle ?

Que « Je n'ai pas le temps de faire de l'exercice régulièrement » n'est plus une excuse pour ne pas être en forme. Vous avez uniquement besoin de 4 minutes par jours – 4 minutes, et d'un peu de courage. L'entraînement Tabata peut améliorer votre conditionnement aérobie de façon bien plus significative que des heures d'exercice traditionnel de cardio ou d'intensité moyenne.

L'entraînement Tabata ne se limite pas à un type d'exercice. La clé réside dans la façon dont l'exercice est organisé : 20 secondes d'effort maximum suivi de dix secondes de repos, juste assez de temps pour que votre corps soit capable de recommencer un effort maximum, et de répéter l'opération huit fois.

Au cours des 20 secondes d'exercice intense, vous devez vraiment aller au maximum de vos limites. Un effort médiocre, comme celui que vous déployez lors de vos séances d'exercice habituelles, ne fonctionnera pas.

Cependant, si vous êtes discipliné(e) et parvenez à une intensité extrême, l'entraînement Tabata peut vous apporter un corps sain, mince et en pleine forme en y consacrant uniquement quelques minutes par jour.

La science derrière Tabata

L'entraînement Tabata permet de condenser une heure d'exercice en 4 minutes, et d'obtenir plus de bienfaits qu'en s'entraînant une heure de manière traditionnelle.

Depuis l'étude du Dr. Tabata sur les athlètes olympiques, de nombreuses autres études ont été menées sur l'efficacité de l'entraînement Tabata, et les conclusions sont toujours les mêmes :

L'entraînement à intervalles de haute intensité basé sur la méthode Tabata est une méthode extrêmement efficace pour augmenter la forme physique, la performance athlétique et le métabolisme, et brûler les graisses.

Quelle est la science derrière ce protocole d'entraînement magique ?

La science derrière Tabata concerne la réponse de votre corps au stress. En termes simplifiés, votre corps sera en meilleure forme en réponse au stress qui le sollicite au-delà de sa capacité habituelle.

Au cours d'une séance d'exercice d'intensité modérée d'une heure, votre système cardiovasculaire sera peut-être légèrement stressé, mais vos muscles ne le seront absolument pas.



À la longue, cela conduit à une légère amélioration du système cardiovasculaire, mais ne provoque aucun changement pour le système musculaire.

Cependant, l'entraînement à intervalles de haute intensité, à l'instar de celui recommandé par le protocole Tabata, provoque un stress intense à la fois pour le système aérobie et anaérobie. Par conséquent, les deux systèmes sont stimulés et s'améliorent.

Étant donné que l'activité physique est généralement limitée par la capacité du système aérobie et anaérobie à resynthétiser l'ATP (l'adénosine triphosphate est la forme utilisable de l'énergie chimique pour l'activité musculaire), nous entendons principalement ici « forme physique » comme la capacité d'un système à resynthétiser l'ATP.

Pendant l'activité d'intensité modérée, la resynthétisation de l'ATP ne pose aucun problème pour répondre aux besoins du corps. Cependant, au cours des séances Tabata de haute intensité de 20 secondes, les systèmes aérobie et anaérobie atteignent leurs limites et sont boostés pour être en meilleure forme, plus susceptibles de déployer l'énergie nécessaire à l'effort extrême.

Voilà la science derrière l'entraînement à intervalles de haute intensité et l'entraînement Tabata en particulier.

Réalisez votre propre expérience : essayez les exercices Tabata pendant six semaines et observez les changements de votre aspect et capacité physique. Si vous êtes constant(e) et que vous suivez correctement le programme Tabata, vous obtiendrez des résultats spectaculaires.

Bienfaits pour la santé et autres de l'entraînement Tabata

Vous savez désormais en quoi consiste Tabata et pourquoi cette méthode est si efficace. Mais quels sont exactement les bienfaits de l'entraînement à intervalles Tabata ? Nous évoquons ci-dessous les principaux avantages.

Conditionnement aérobie

Quatre minutes d'entraînement Tabata axé sur le cardio fournissent un meilleur entraînement à votre système cardiovasculaire qu'une heure d'exercice constant similaire. La méthode Tabata accélère ce que vous exigez à votre cœur et à votre circulation sanguine et lorsque votre corps est sollicité, il remplit son rôle.

Conditionnement anaérobie

En raison de la pression que vous exercez sur vos muscles avec les pics d'activité de haute intensité, l'entraînement Tabata est idéal pour le conditionnement anaérobie.

L'exercice anaérobie se définit par un entraînement de courte durée (de quelques secondes à deux minutes) et de haute intensité. Anaérobie signifie littéralement « sans oxygène » en allusion à la reprise de souffle pendant l'exercice.

Les exercices d'anaérobie sollicitent les fibres rapides des muscles et plusieurs groupes musculaires, par exemple les sauts, les sprints, les « lunge jumps » et les « mountain climbers ».



Au cours de l'activité anaérobie, le corps produit de l'acide lactique et ce type d'entraînement est généralement utilisé pour augmenter la force, la vitesse et la masse musculaire.

En outre, c'est également l'état idéal pour brûler des graisses.

Lorsque vos muscles atteignent leurs limites, votre corps décide d'en développer plus pour que la « prochaine fois » soit plus facile. C'est pour cette raison que l'entraînement Tabata est un excellent choix si vous souhaitez troquer un peu de graisse pour des muscles maigres.

Combustion des graisses

À haute intensité, l'entraînement Tabata peut réellement brûler une grande quantité de calories en très peu de temps. Et cerise sur le gâteau, votre métabolisme passera à la vitesse supérieure pendant plus de 12 heures après l'exercice.

Une étude récente présentée à la Conférence mondiale sur l'exercice de 2013 a démontré qu'une séance de 4 minutes de sauts « squat jumps » suivant la méthode Tabata brûlait la même quantité de calories que 30 minutes d'exercice cardio normal.



Augmentation de la résistance et de l'endurance

Nous avons tous entendu parler du programme de base pour augmenter la résistance. Réaliser une activité physique, par exemple le footing, aussi longtemps que possible et de plus en plus longtemps. Certes, cela fonctionne mais le processus est long et fastidieux.

Tabata vous apporte les mêmes résultats en très peu de temps, étant donné que « repousser ses limites » ne se produit pas une demi-heure ou une heure après le début de votre entraînement, mais au bout de quinze à dix-huit secondes.



Confiance en soi

Aller au maximum de vos capacités, même pendant 20 secondes, peut vous permettre de considérablement améliorer votre humeur et booster votre confiance en vous.

Il n'y a rien de plus agréable que le sentiment de fierté et d'accomplissement lorsque vous surmontez des obstacles. Et avec Tabata, à moins que vous soyez athlète olympique, attendez-vous à des obstacles.

Mais une fois que vous parviendrez à terminer une séance entière de 4 minutes et que vous commencerez à constater des changements au niveau de votre silhouette et de votre forme physique, vous vous ressentirez un sentiment extraordinaire.



Durée minimum

L'un des principaux avantages de la méthode Tabata est que vous pouvez trouver 4 minutes pour vous entraîner, même si vous êtes très occupé(e). Et pour les personnes qui n'aiment pas particulièrement faire du sport et ne souhaitent pas passer une heure sur un tapis d'exercice ou un vélo elliptique, c'est une excellente option.

Cependant, gardez à l'esprit qu'une séance de 4 minutes est très difficile, pénible et intense, mais également extrêmement efficace.

L'un des autres avantages de l'entraînement Tabata est la régularité avec laquelle vous pouvez le suivre. Aller à la salle de sport ou suivre un DVD d'exercice de 40 minutes demandent du temps, et vous ne pouvez pas le faire tous les jours.



Réfléchissez-y. Pouvez-vous passer 4 minutes à faire autre chose qui vous apporte les mêmes bienfaits pour votre santé et bien-être ?

Pas besoin d'équipement sophistiqué...

Pas besoin d'entraînement sophistiqué...

Pas besoin de temps...

Vous devez simplement vous motiver.

La méthode Tabata vous convient-elle ?

L'idée de suivre un entraînement de seulement 4 minutes est très tentante. Mais cette méthode convient-elle à tout le monde ? Vous convient-elle ?

En vérité, les intervalles intenses de 20 secondes sont très pénibles et mettront votre corps à rude épreuve. Certaines personnes ne seront sans doute pas en mesure de réaliser les mouvements spécifiques Tabata pendant les 160 secondes des intervalles intenses sans s'entraîner au préalable pour y parvenir.

Pour les personnes en bonne santé, il ne s'agit pas d'un effort excessif. Il s'agit juste de la quantité adéquate d'effort pour stimuler votre corps et l'aider à être plus fort et en meilleure forme. Cependant, si vous souffrez d'un problème médical qui vous empêche de faire de l'exercice de haute intensité, vous devez renoncer à Tabata.



En règle générale, vous devrez être en bonne forme physique pour pouvoir réussir l'entraînement Tabata, car il est considéré comme une méthode de niveau avancé en raison du niveau d'intensité extrême.

Si vous n'êtes pas certain(e) de pouvoir repousser vos limites à cause d'un problème de santé, consultez votre médecin. Expliquez-lui les exercices Tabata que vous souhaitez entreprendre et assurez-vous d'avoir son feu vert avant de commencer. Vous devrez réellement vous pousser à bout et si vous avez peur de vous faire mal, vous n'y parviendrez pas.

Que faire si vous êtes enceinte ?

L'entraînement n'est peut-être pas recommandé mais si vous êtes déjà active, vous pouvez suivre certains exercices de Tabata conçus spécialement pour les femmes enceintes. Les programmes sont différents pour chaque trimestre.

Consultez votre médecin selon votre situation avant d'entamer un programme d'exercice. Lorsque vous êtes enceinte, vous devez réduire la quantité d'activité physique pour éviter d'être trop fatiguée, et vous devez éviter que votre température corporelle ne grimpe trop. Il est également essentiel de vous hydrater et de boire avant ou après l'exercice.

Problèmes de genoux

Si vous souhaitez suivre le programme Tabata mais que vous souffrez de problèmes de genoux, ou que vous ne pouvez pas réaliser de sports d'impact trop violent, ne vous inquiétez pas car il existe des programmes Tabata spécialement adaptés.

Une haute intensité est possible sans impact violent, voire même sans impact du tout. Les programmes Tabata de vélo (comme l'original), à l'aide d'un vélo stationnaire, représentent une solution d'impact minimal pour une séance complète d'entraînement Tabata.

Motivation

La plupart des gens auront sans doute des difficultés à se motiver pour atteindre une haute intensité pendant les périodes d'intervalle de 20 secondes de Tabata. La vérité est que de nombreuses personnes n'auront pas la motivation suffisante pour aller jusqu'au bout de leurs limites. Un partenaire d'exercice pourra peut-être vous aider à donner le maximum de vous-même.

DVD Tabata

De nombreuses personnes trouvent qu'il est plus facile de suivre les exercices avec le DVD d'entraînement Tabata. De cette façon, vous bénéficierez d'une sorte de métronome et vous aurez une meilleure idée du rythme à suivre pour vous donner encore plus à fond.

Travail progressif

La meilleure façon de réussir l'entraînement Tabata est de travailler progressivement. Vous pouvez commencer avec moins de temps ou réaliser des mouvements plus lents pour pouvoir terminer la séance à temps.

Accordez-vous le soutien nécessaire. L'entraînement Tabata est à votre portée, il n'y a rien qu'une personne en bonne santé ne puisse pas faire.

Quelles parties du corps travaillent avec Tabata ?

La réponse à cette question est relativement simple – pratiquement tous les muscles, mais cela ne signifie pas que l'entraînement Tabata sollicite chaque muscle. Le protocole Tabata est un protocole simple qui peut être appliqué à n'importe quel exercice cardio, et les parties du corps que vous travaillerez dépendent entièrement de l'exercice que vous choisissez.

Si vous choisissez le vélo pour votre entraînement Tabata, vous travaillerez les muscles de vos jambes et de vos pieds, en particulier vos quadriceps, ischio-jambiers et mollets, ainsi que l'intégralité de votre système cardiovasculaire et dans une moindre mesure, vos muscles abdominaux. Si vous préférez la course, vous travaillerez la même gamme de muscles : quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs des jambes, mollets, tibialis antérieur, fessiers, et péroniers ainsi que vos muscles abdominaux.



Vous pouvez vous centrer sur vos obliques en optant pour un entraînement Tabata avec des « Russian twists » (torsions russes), et les autres muscles abdominaux seront très sollicités si vous faites des abdominaux « ski abs » ou des « sit-ups ».

Vous pouvez entraîner l'intégralité de votre corps avec les « burpees », un exercice qui sollicite pratiquement tous les muscles du corps.

Un autre exercice excellent pour votre entraînement Tabata est le « jump squat ». Il permet de stimuler vos quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, mollets et vos muscles abdominaux.

Ou optez pour un entraînement Tabata avec des sauts « jumping jacks » très intenses et rapides. Vous savez peut-être en quoi ça consiste. Placez vos pieds l'un contre l'autre et vos bras le long du corps, puis sauter en étendant vos deux jambes en même

temps et en étirant vos bras pour frapper vos mains au-dessus de votre tête.

Sautez encore, en revenant à votre posture des bras le long du corps et vos pieds l'un contre l'autre.

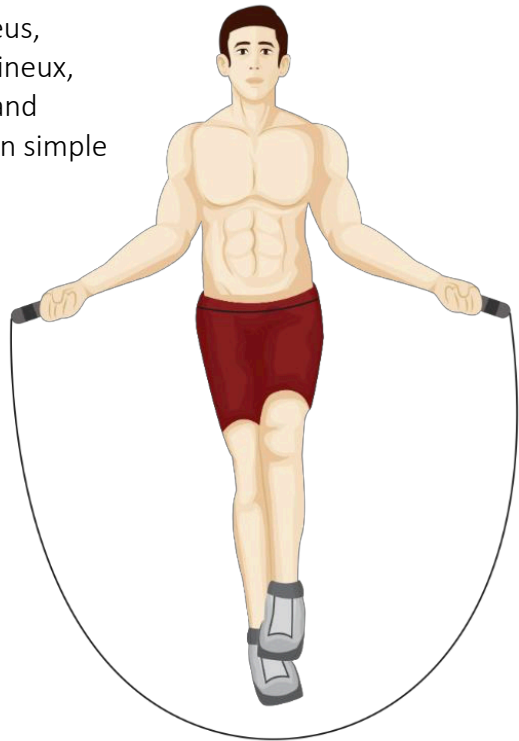
Une fois que vous aurez pris le coup, vous pourrez le faire très rapidement.

Cet exercice vous permettra de travailler une longue liste de muscles : quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, muscle tenseur fasciae latae, sartorius, adducteurs, pectineus, gracileus dans le dos; deltoïdes aux épaules, sus-épineux, grand pectoral supérieur, teres major, triceps et grand dorsal du dos. Ce sont beaucoup de muscles pour un simple mouvement.

Cependant, si vous souhaitez vous centrer uniquement sur la partie supérieure de votre corps, vous pouvez faire des pompes ou un « neutral grip press » au-dessus de votre tête si vous avez des altères.

Cela consiste à être en position debout avec vos pieds espacés à la largeur de vos épaules et à soulever les poids jusqu'à la hauteur de vos épaules, vos paumes face-à-face. Vos coudes doivent rester en dessous des poignets.

Continuez à soulever les poids jusqu'à ce que vos bras soient complètement étirés, puis revenez au niveau des épaules et recommencez.



Comme vous pouvez le constater, l'entraînement Tabata n'est en aucun cas limité en ce qui concerne les groupes de muscles à travailler. Ce qui caractérise la méthode Tabata n'est pas l'exercice en lui-même, mais la façon de l'aborder – 20 secondes d'intensité extrême suivies de 10 secondes de repos, à répéter 8 fois.

C'est le protocole qui sollicite à la fois les système aérobie et anaérobie, en envoyant des indications claires qui provoquent la formation de nouveaux muscles, l'amélioration de votre système cardiovasculaire et l'augmentation de votre endurance.

Transformation corporelle intégrale avec Tabata

4 minutes par jours, trois à quatre jours par semaines peuvent transformer votre corps flasque et peu sûr de lui en un corps très musclé et confiant.

Ce programme vous permettra de brûler vos graisses, d'augmenter votre résistance, de tonifier vos muscles et de transformer votre circulation sanguine léthargique en un liquide plein de vie et bien irrigué qui nourrit tous vos nouveaux muscles.

Vous pouvez atteindre une transformation corporelle intégrale avec le protocole Tabata, et vous n'aurez rien à dépenser à moins que vous n'ayez pas de téléphone portable, de montre ou d'ordinateur. Le cas échéant, vous devrez investir dans un chronomètre.



Vous aurez uniquement besoin de 4 minutes par jour (plus les échauffements et étirements), à peine plus longtemps que les publicités du journal télévisé.

Bien que le coût en temps et en argent soit négligeable, un entraînement Tabata n'est pas vraiment une partie de plaisir. Vous aurez besoin d'une haute dose de courage, de détermination et de ténacité.

Vous devrez repousser vos limites plus loin que jamais. Même lors d'une séance de HIIT.

Et vous devrez le faire de manière continue, sans renoncer parce que vous vous êtes déjà donné(e) à fond sept fois en cinq minutes.

Si vous atteignez réellement le niveau d'intensité Tabata, vous serez absolument épuisé(e) à la fin de la séance.

Vous aurez du mal à retrouver votre souffle et vous aurez peut-être l'impression d'agoniser, ou envie de vomir pendant les intervalles intenses.

Vous aurez du mal à vous lever.

Mais si vous le faites à nouveau le lendemain et le surlendemain et que vous vous tenez à vos objectifs, vous constaterez des résultats considérables et vous serez sur la voie d'une transformation corporelle intégrale.

Les 26 meilleurs mouvements pour Tabata

Vous êtes toujours intéressé(e) ? Si vous êtes encore en train de lire ce livre, c'est que c'est certainement le cas. Génial ! Afin de débiter avec Tabata, vous devez apprendre les bons mouvements.

Tout d'abord, vous devez choisir les mouvements que vous souhaitez réaliser. Afin d'entreprendre un véritable entraînement Tabata, les mouvements intenses mais simples qui sollicitent la plupart des groupes musculaires sont à privilégier.

Les mouvements trop compliqués ou qui ne repoussent pas vos limites n'ont rien à faire avec Tabata. La bonne nouvelle, c'est que Tabata est très flexible, et vous aurez une grande variété de mouvements à votre disposition.

Tous ces mouvements sont adéquats en termes d'intensité et de simplicité.

Ils doivent être réalisés rapidement avec un effort maximum et de façon continue, sans vous arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes et avec 10 secondes de repos entre chaque intervalle afin de créer l'« état Tabata » idéal, y compris l'indispensable consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) qui brûlera des calories jusqu'à 12 heures après l'entraînement.

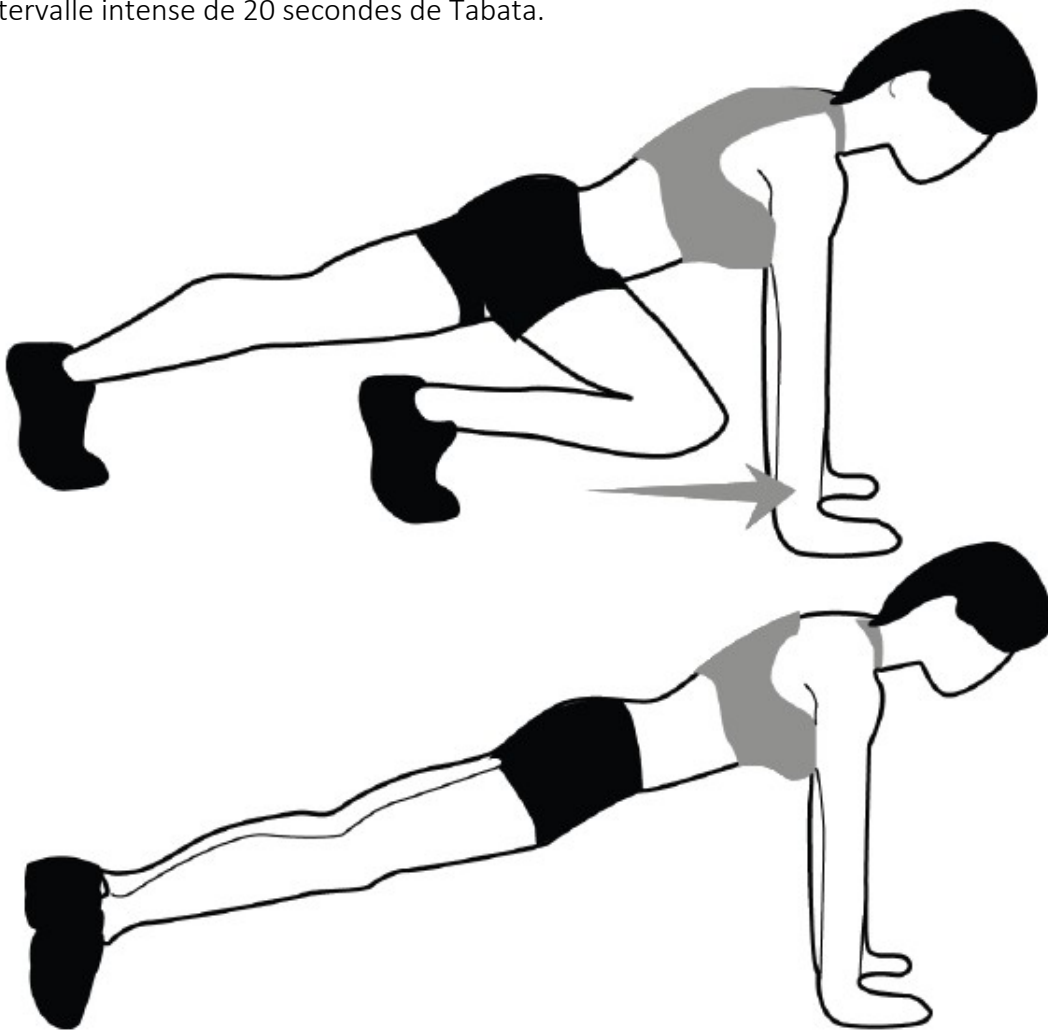
Préparez-vous à transpirer, à reprendre votre souffle, à souffrir, à avoir l'impression d'agoniser et à atteindre le maximum de vos capacités. C'est ça, Tabata. Mais préparez-vous aussi à être récompensé(e).

Mountain Climbers

Comment les réaliser :

1. Placez-vous en position de pompes.
2. Gardez les bras et le corps en ligne droite de la tête aux chevilles.
3. Courbez légèrement le dos.
4. Sans changer la courbe du bas du dos, ramenez le genou droit vers la poitrine.
5. Revenez en position de départ et répétez avec la jambe gauche.
6. Cela constitue une série.

Alternier les deux jambes sans s'arrêter à une vitesse maximum est le protocole pour l'intervalle intense de 20 secondes de Tabata.



Suicide Runs

Les « suicide runs » sont parfaits pour Tabata car ils permettent de travailler l'intégralité du corps et ne requièrent aucun équipement, uniquement un peu d'espace.

Comment les réaliser :

1. Placez deux balises espacées de 5 pieds (1,5 mètre). Vous pouvez utiliser un cône, un ballon ou deux pierres.
2. Courrez en aller-retour d'une balise à l'autre en les touchant à chaque fois. Courrez vite, ne vous arrêtez pas et continuez de courir d'une balise à l'autre.



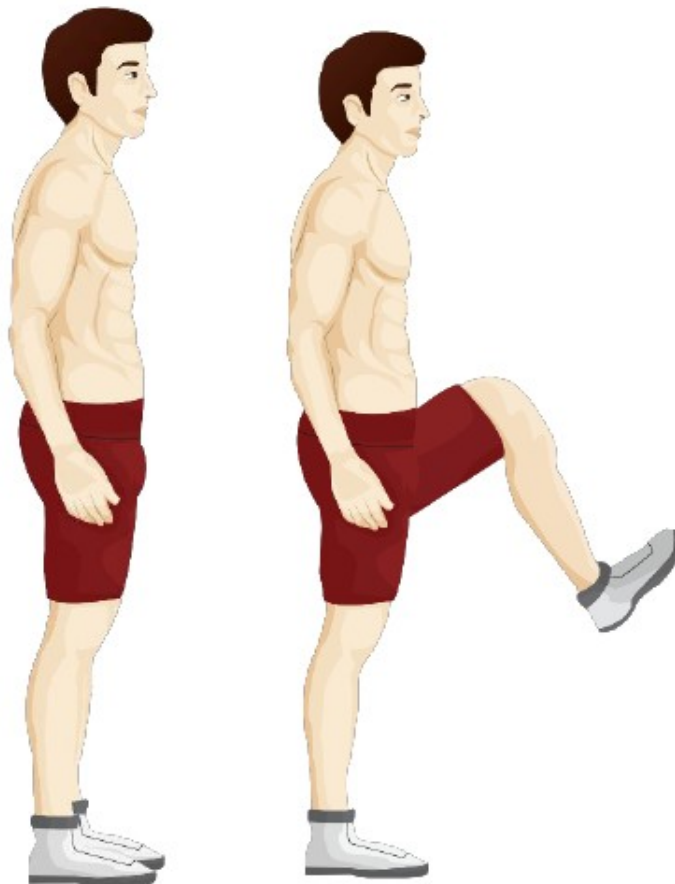
High Knees

Les « high knees » (levée de genoux) sont également très adaptés à Tabata car ils travaillent des groupes musculaires importants et sont de nature très intense. Ils constituent une excellente option pour les débutants, mais ne seront sans doute pas assez intenses pour les personnes de forme physique intermédiaire et avancée.

Comment les réaliser :

1. Tenez-vous debout avec vos pieds espacés à la largeur des hanches.
2. Ramenez le genou droit vers votre poitrine.
3. Revenez à votre position initiale et recommencez avec le genou gauche pour constituer une série.

Dans le cadre de Tabata, ce mouvement doit être exécuté rapidement et de façon continue sans s'arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes.



Power Skips

Un autre mouvement similaire est le « power skip ». Assurez-vous de lever vos genoux très haut et de sauter rapidement et de façon régulière.



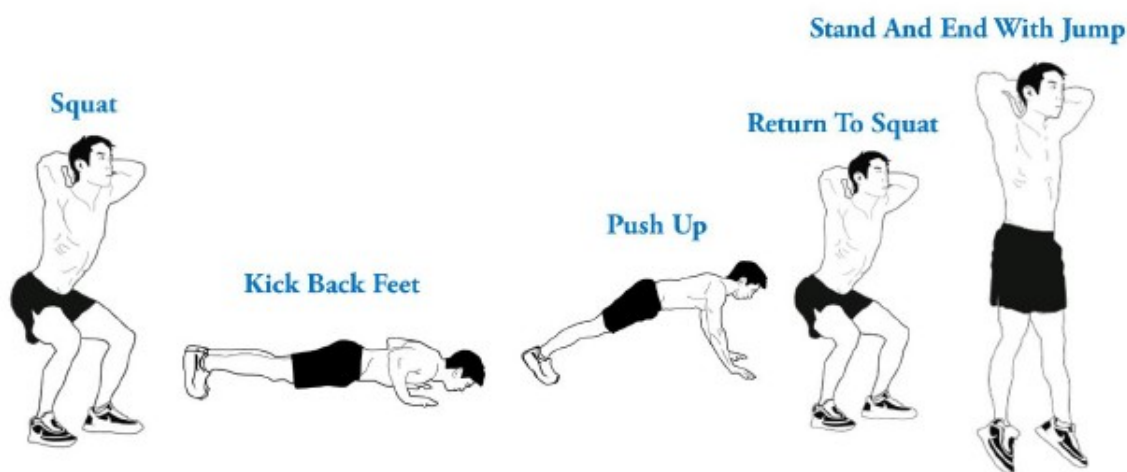
Burpees

Les « burpees » sont très intenses et sollicitent chaque muscle du corps. Il s'agit de mouvements de niveau avancé qui doivent être exécutés consciencieusement et correctement avant d'être utilisés dans le cadre du programme Tabata.

Comment les réaliser :

1. Placez-vous debout puis passez en position accroupie en restant droit(e), vos mains
2. sur le sol.
3. Rejetez vos pieds en arrière pour vous placer en position de planche.
4. Passez en position de pompes.
5. Effectuez une pompe.
6. Impulsez-vous rapidement à l'aide du sol et revenez à une position accroupie. Sautez aussi haut que vous le pouvez et revenez en position accroupie pour la prochaine série.

Ce mouvement doit être exécuté de manière continue sans vous arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes de Tabata.



Jump Squat

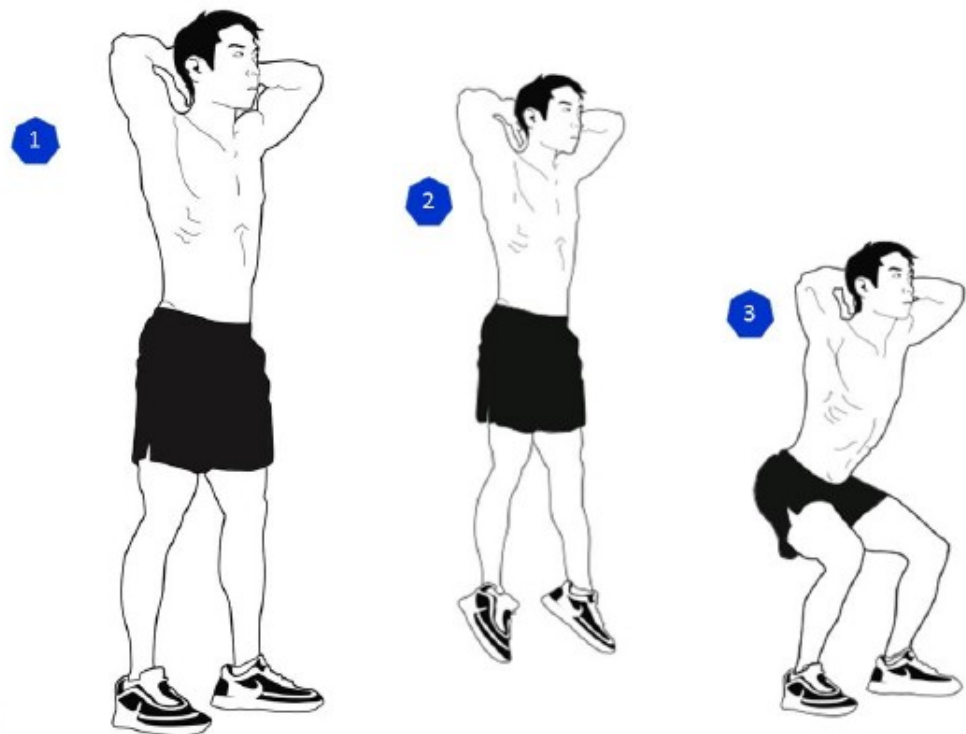
Les « jump squats » sont également des mouvements très intenses qui sollicitent tout le corps et provoquent la réponse corporelle adéquate à un état anaérobie.

Comment les réaliser :

- Tenez-vous droit(e) avec les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Pointez les orteils vers l'avant.
- Placez-vous en position accroupie prononcée
- Sautez aussi haut que possible en vous servant de vos talons. Basculez votre poids sur la plante des pieds lors du décollage.
- Atterrissez sur la plante des pieds et pliez immédiatement vos genoux en position accroupie prononcée pour constituer une série.

Conseil : Empêchez vos genoux de chanceler de droite à gauche lorsque vous êtes en position accroupie et lors de l'atterrissage du saut.

Dans le cadre de Tabata, ces sauts doivent être réalisés de manière continue sans vous arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes.



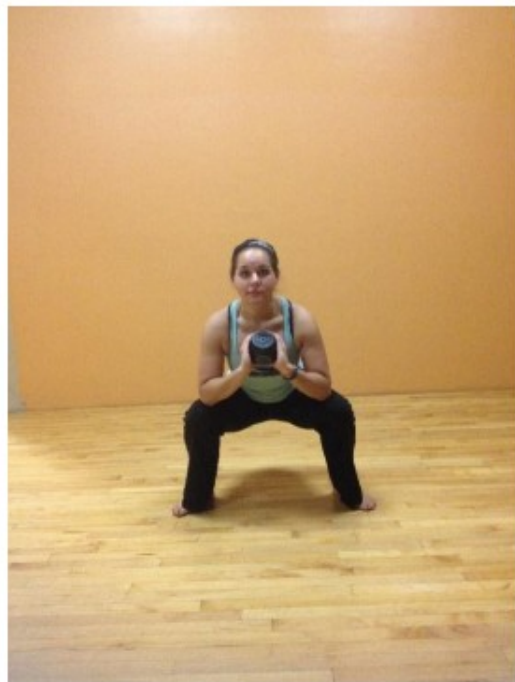
Dumbbell Front Squat

Ces « squats » peuvent également être réalisés avec un ballon d'exercice, un girevoy ou même sans aucun poids. Le poids ajoute de l'intensité et c'est une bonne option pour Tabata, qui requiert une intensité maximale pour chaque mouvement.

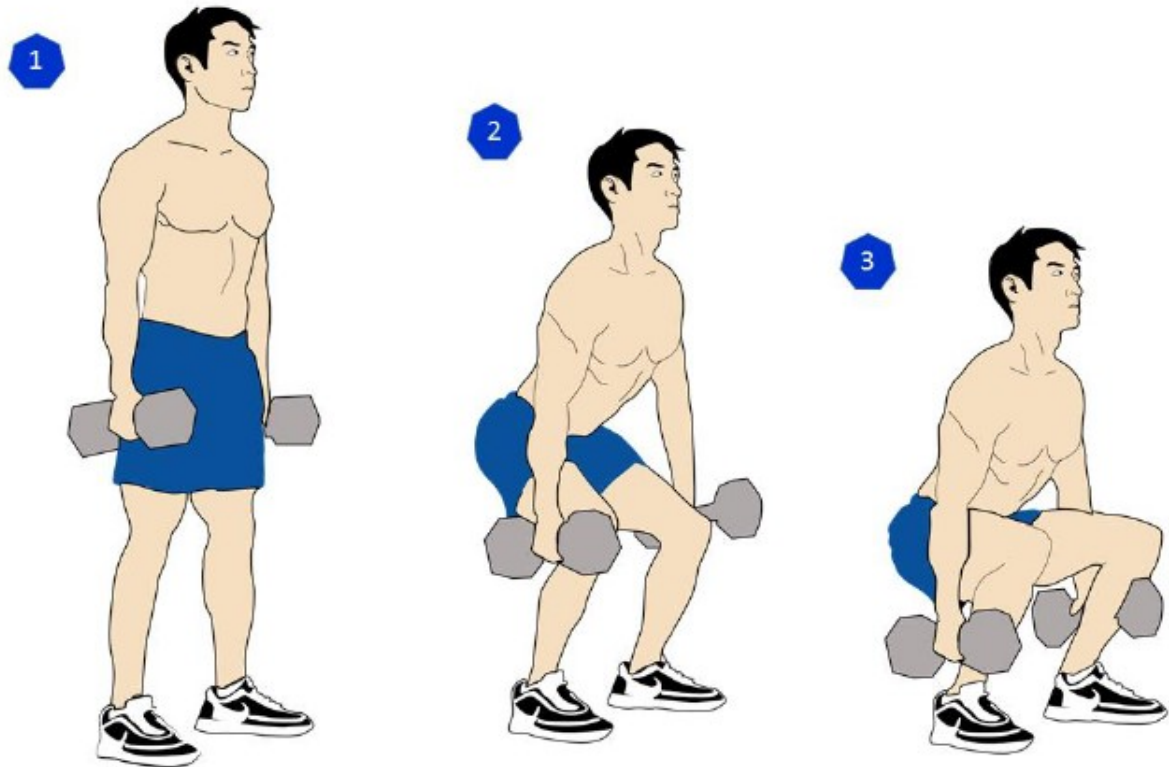
Comment les réaliser :

1. Tenez-vous droit, avec vos pieds un peu plus espacés que la largeur des épaules.
Les hanches doivent être au-dessus des genoux, et les genoux au-dessus des chevilles.
2. Tenez une altère au centre de votre poitrine.
3. Réalisez un « squat » de base, respirez profondément et débloquez les hanches pour les ramener tandis que les genoux se plient.
4. En position accroupie, vous devez être un peu en dessous de 90 degrés par rapport au sol.
5. Utilisez vos muscles abdominaux pour vous relever et enfoncez vos talons au sol jusqu'en position debout pour constituer une série.

Dans le cadre de Tabata, ces « squats » doivent être réalisés de manière continue sans vous arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes.



Ces « squats » peuvent également être réalisés avec une haltère dans chaque main. Encore une fois, les séries doivent être rapides et continues. Vous devez utiliser un poids adéquat à votre forme physique.



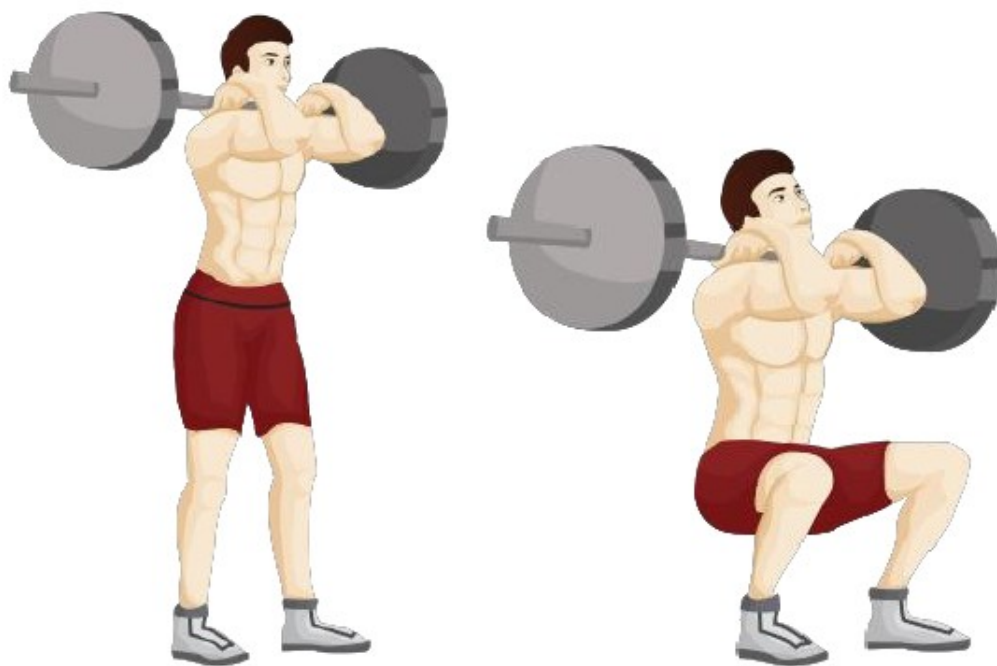
Autres squats

Les « squats » sont d'excellents mouvements pour tous les types d'objectifs, car ils sollicitent non seulement de nombreux groupes musculaires mais sont également suffisamment intenses pour induire l'état anaérobie, en particulier lorsqu'ils sont exécutés de façon rapide et continue.

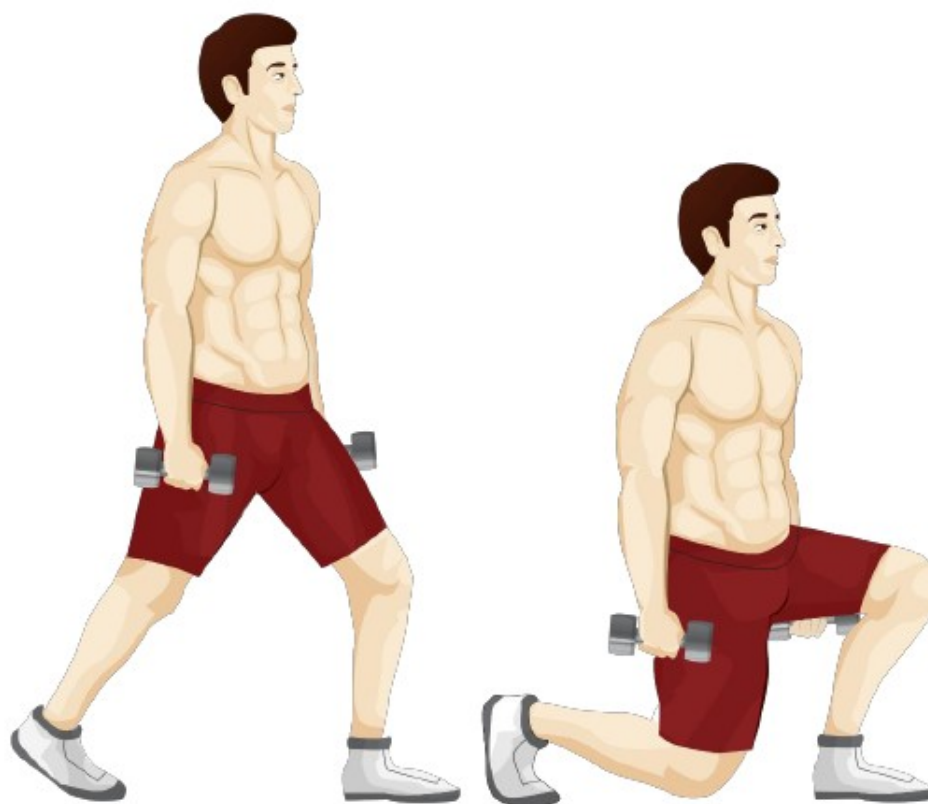
Voici d'autres « squats » efficaces pouvant être exécutés dans le cadre de la méthode Tabata.

Barbell Front Squat

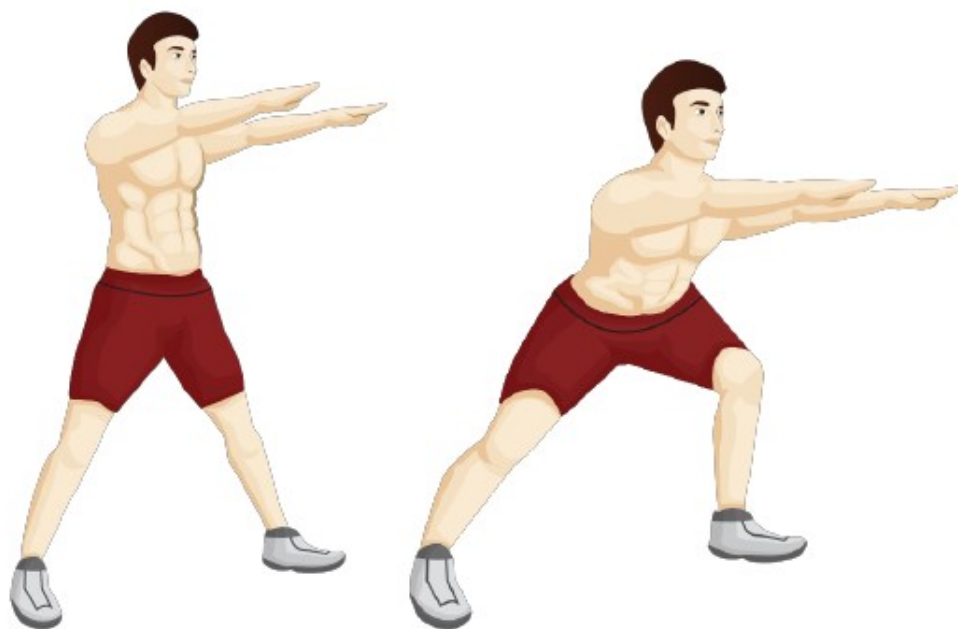
Il n'est pas nécessaire d'utiliser des disques d'altères comme sur l'illustration, car cela dépend entièrement de votre forme physique. Les culturistes les utiliseront sans doute, mais vous n'êtes pas obligé(e). Vous pouvez même utiliser uniquement la barre, qui pèse 20 kilos (45 livres). C'est une excellente option pour les femmes de forme physique intermédiaire ou avancée.



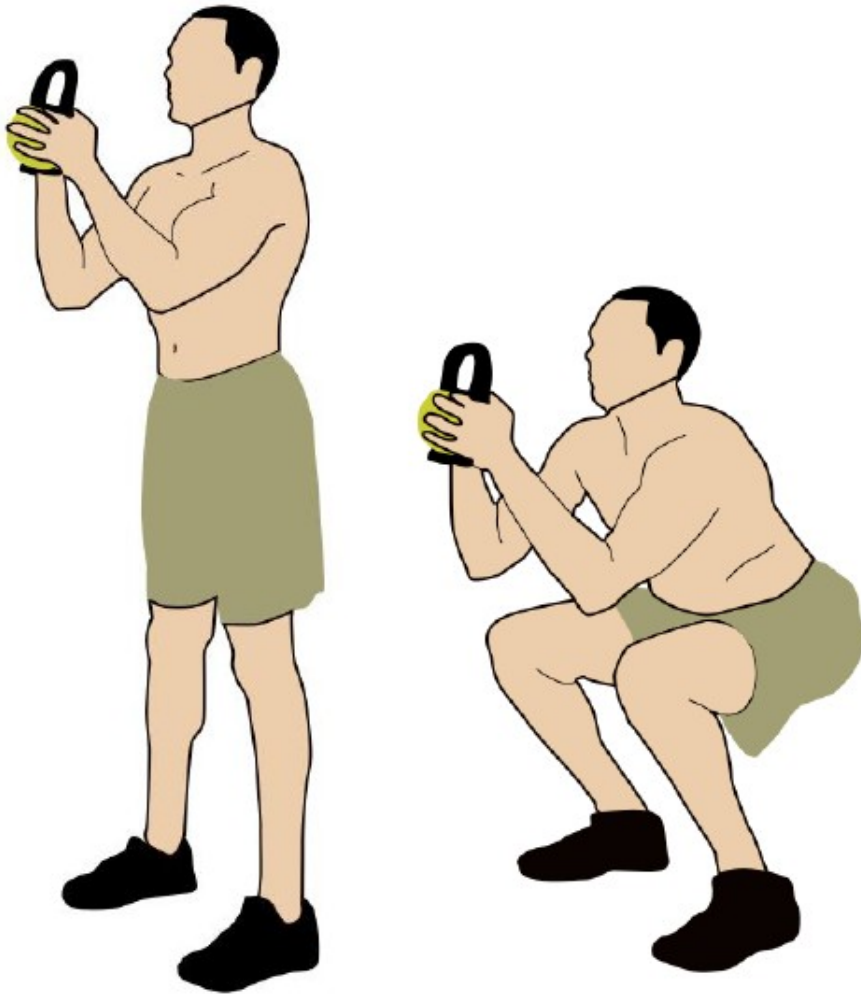
Dumbbell Split Squat



Lateral Squat



Kettlebell Squat



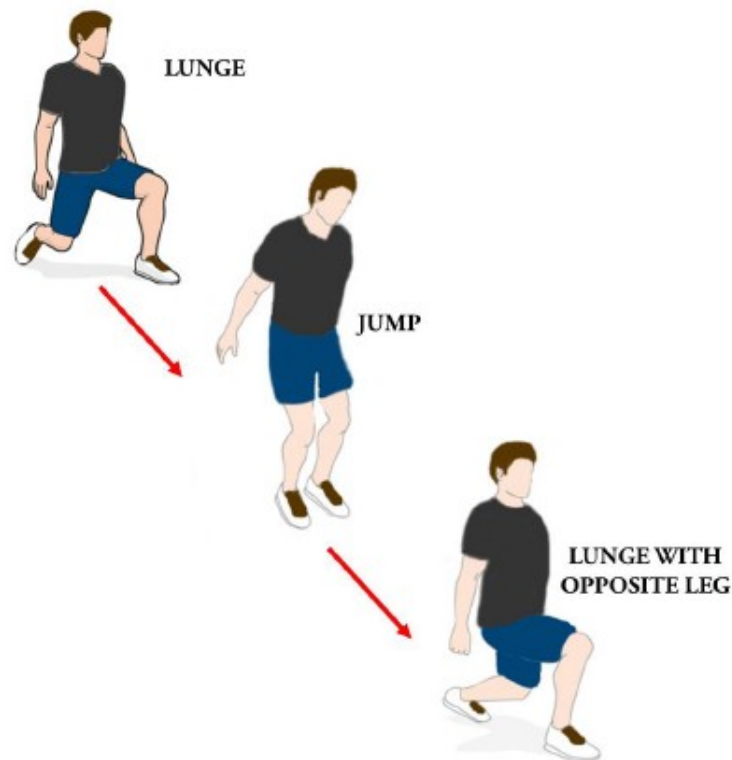
Sauts avec écart

Les « lunge jumps », ou sauts avec écart, requièrent de l'entraînement afin de les exécuter correctement et d'éviter les lésions. Vous devez les pratiquer à de nombreuses reprises et avec précaution avant de les intégrer à un circuit rapide Tabata.

Comment les réaliser :

1. Commencez en position debout, vos pieds joints.
2. Penchez-vous vers l'avant sur votre pied droit en pliant le genou à un angle de 90 degrés et en conservant le torse vertical.
3. Sauter vers le haut.
4. Changez de jambe pendant que vous êtes en l'air.
5. Atterrissez en position « lunge » avec le pied gauche à l'avant pour former une série.

Dans le cadre de Tabata, ces « lunge jumps » doivent être exécutés de manière continue et sans s'arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes.



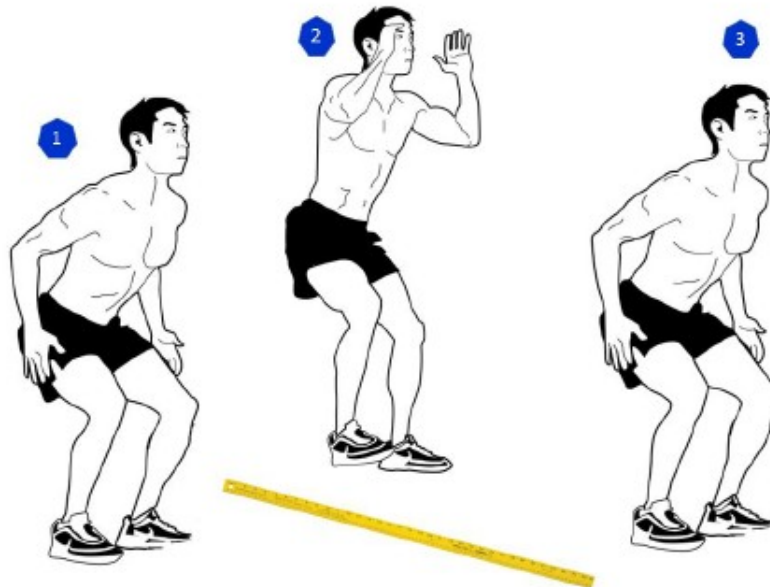
Sauts de ski

Les « ski jumps », ou sauts de ski, sont d'excellents mouvements pour Tabata et l'entraînement HIIT. En outre, ils boostent la force des jambes et améliorent l'équilibre. Il s'agit également d'exerces pliométriques, ce qui signifie qu'ils permettent aux deux jambes de travailler à l'unisson.

Comment les réaliser :

1. Placez un étalon, une corde ou même un morceau de scotch sur le sol afin de marquer un repère.
2. Tenez-vous à droite de la ligne et placez vos pieds espacés à la largeur des hanches.
3. Gardez la tête haute et pliez légèrement les genoux.
4. Sautez aussi haut que pouvez par-dessus la ligne de repère.
5. Pliez les genoux en atterrissant de l'autre côté afin d'absorber le choc.
6. Sautez rapidement à nouveau de l'autre côté.

Continuez de sauter sans vous arrêter et aussi vite que possible pendant les intervalles de 20 secondes.



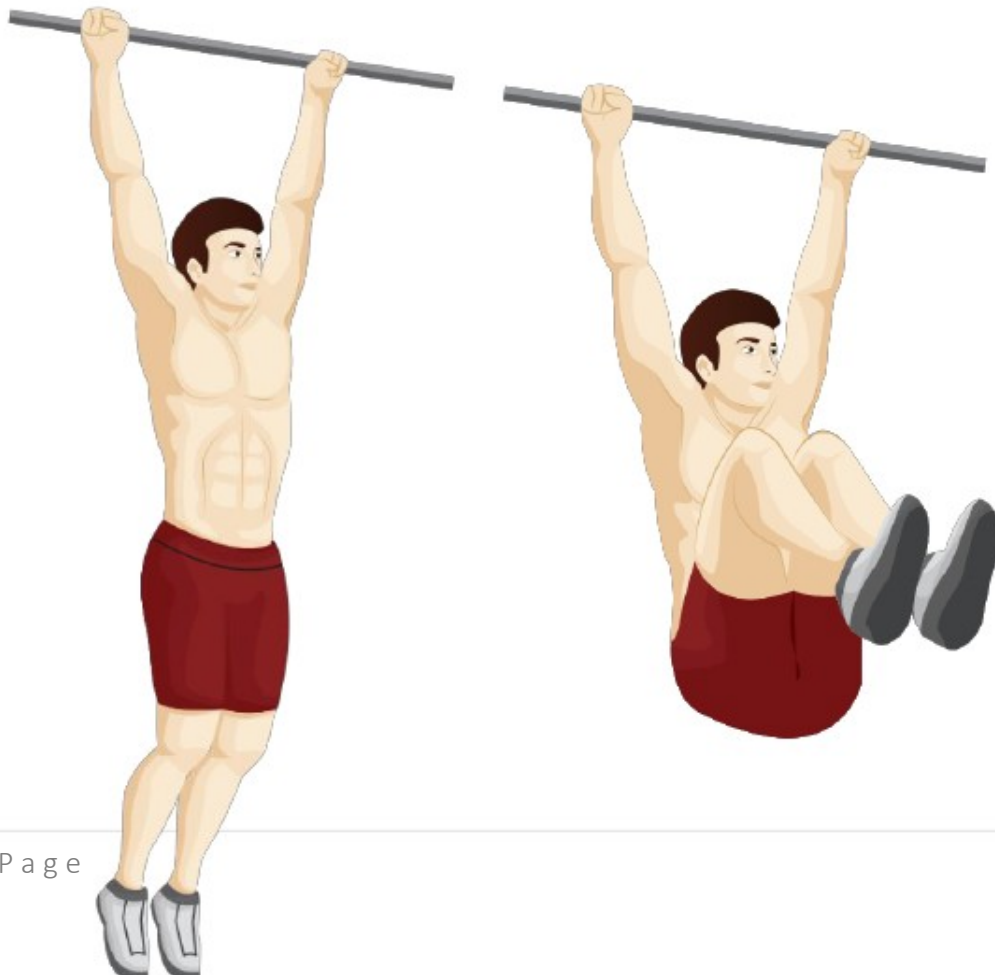
Hanging Leg Raises

Les « hanging leg raises » ou tractions jambes pendues sont d'excellents mouvements Tabata lorsqu'ils sont exécutés de manière rapide et continue, car ils peuvent rapidement induire l'état anaérobie et font travailler les abdominaux.

Ils sont spécialement indiqués pour les personnes en forme physique limitée car ils ne sont pas aussi compliqués que des mouvements complets du corps comme les « burpees » et ils sont assez intenses pour les débutants.

Comment les réaliser :

1. Suspendez-vous à une barre de traction.
2. Étendez complètement les deux bras.
3. Levez vos jambes en vous concentrant sur les muscles abdominaux jusqu'à ce que l'abdomen soit à un angle de 90 degrés par rapport aux jambes.
4. Revenez en position de départ et recommencez.



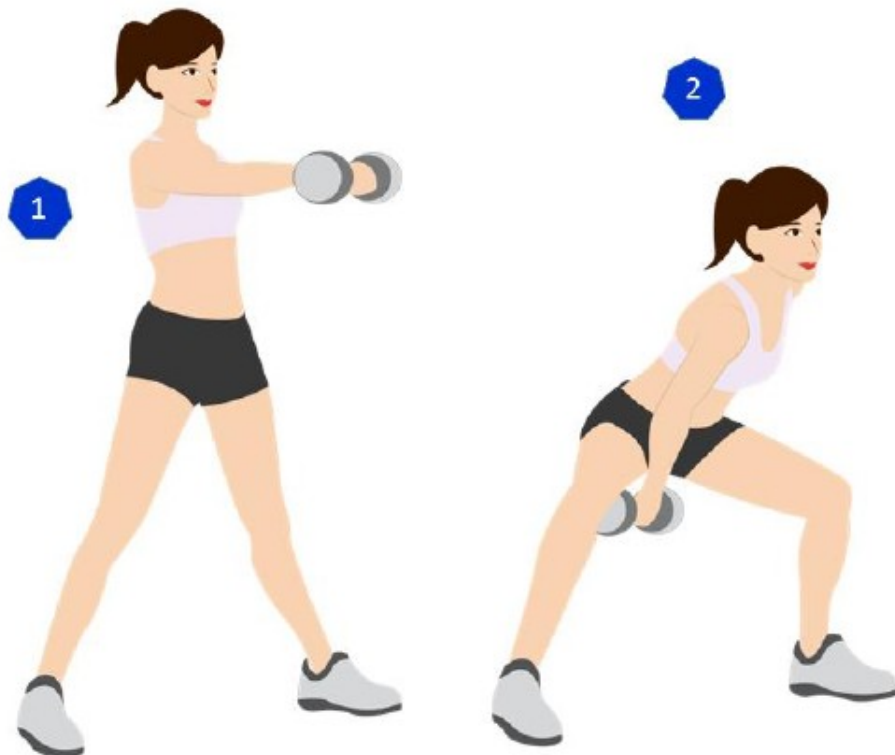
Single Arm Dumbbell Swing

Le « single arm dumbbell swing » ou balancement d'haltère à un bras est un excellent mouvement de faible impact qui peut vous couper le souffle rapidement étant donné qu'il sollicite les principaux groupes musculaires.

Comment les réaliser

1. Tenez-vous debout en plaçant vos pieds à largeur d'épaules.
2. Tenez un haltère en face des hanches.
3. Pliez légèrement les genoux et placez l'haltère entre vos jambes.
4. Gardez les genoux légèrement pliés tout en étirant vos hanches vers l'arrière, puis poussez-les vers l'avant.
5. Laissez le poids se balancer en avant jusqu'il atteigne l'endroit situé juste entre les abdominaux et la poitrine.
6. Gardez vos hanches en arrière en continuant de balancer.

Répétez ce mouvement de manière continue et fluide et sans vous arrêter pendant les intervalles intenses Tabata de 20 secondes.

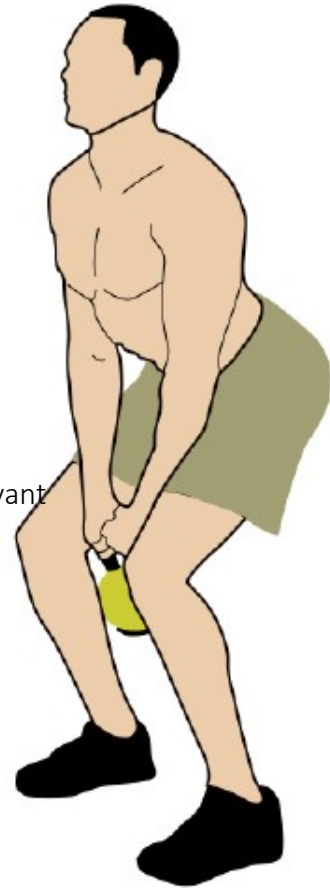


Kettlebell Swing

Le « Kettlebell Swing » ou balancement de girevoy est un excellent mouvement de faible impact qui sollicite de nombreux groupes musculaires principaux. Il induit naturellement l'état anaérobie et c'est un mouvement parfait pour le protocole Tabata. Attention, le « swing » prend du temps à être maîtrisé et il convient de prendre des précautions lors de l'entraînement.

Comment les réaliser :

1. Placez le girevoy sur le sol.
2. Tenez-vous derrière et placez vos pieds à largeur d'épaules
3. Étirez vos hanches vers l'arrière et pliez les genoux à 45 degrés.
4. Saisissez la poignée du girevoy et ramenez-le vers l'arrière en direction du corps
5. Accroupissez-vous un peu plus et regardez vers l'avant
6. Saisissez fermement le girevoy sur le sol et ramenez-le entre vos jambes.
7. Lorsque le girevoy ne peut plus aller plus loin, redressez-vous rapidement et ramenez vos hanches vers l'avant.
Les hanches doivent faire bouger le poids du girevoy et NON les bras.
8. Une fois que vous aurez ramené les hanches vers l'avant, laissez le girevoy se balancer jusqu'au niveau de la poitrine tout en contractant les fessiers, les quadriceps et les grands dorsaux.
Vous devez effectuer un mouvement fluide où les hanches entraînent le poids et le corps vers l'avant.
9. Laissez le girevoy se balancer vers le bas seul jusqu'à ce qu'il atteigne la région génitale.



10. Puis ramenez-le rapidement entre les jambes et recommencez la séquence.

Dans le cadre de la méthode Tabata, les balancements doivent être exécutés de manière continue et sans s'arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes.

Santé et sécurité

- Le « KB swing » n'est pas un squat, et les genoux ne doivent pas être trop pliés. Les cuisses ne doivent pas être parallèles au sol et les bras ne doivent pas être sollicités, uniquement pour guider le girevoy.
- Bougez les hanches et pliez les genoux par défaut.
- Vos bras doivent uniquement être utilisés pour guider le girevoy.
- Assurez-vous de disposer de l'espace suffisant, sans personnes ou meubles autour. Ainsi, si vous laissez tomber le girevoy, vous ne blesserez personne et n'abimerez rien.

Saut à la corde

Le « Jumping rope » ou saut à la corde est l'un des meilleurs mouvements pour Tabata car vous utilisez l'intégralité de votre corps tout en sautant. Par conséquent, les principaux groupes musculaires travaillent et les sauts induisent l'état anaérobie.

Sautez sans vous arrêter aussi vite que possible pendant les intervalles intenses de 20 secondes de Tabata.



Tuck Jump

Les « tuck jumps », ou sauts repliés, sont très efficaces pour Tabata car ils augmentent rapidement le rythme cardiaque et induisent l'état anaérobie. Cependant, ces exercices ne sont pas de faible impact et peuvent être difficiles pour les débutants.

Comment les réaliser

1. Tenez-vous debout avec vos pieds à largeur des épaules.
2. Pliez légèrement les genoux
3. Sautez puissamment en l'air et repliez vos genoux vers votre poitrine.
4. Revenez en position de départ pour constituer une série.



Rameur

L'utilisation d'un rameur est une excellente option pour Tabata car il travaille les bras et muscles. Lorsque l'exercice est réalisé correctement, il peut rapidement induire un état anaérobie.

Comment les réaliser :

1. Insérez vos pieds dans les sangles des cale-pieds.
2. Asseyez-vous en vous tenant droit(e)
3. et saisissez les poignées de l'appareil.
Ramez vers l'avant.
Cette position est connue comme « catch »
ou position de départ d'un rameur.
4. Ramenez rapidement et puissamment les jambes en arrière.
5. Une fois les jambes complètement étendues, revenez et étirez les bras jusqu'à ce que la poignée soit au niveau de la cage thoracique. Cette partie de l'exercice est appelée « finish » ou arrivée.
6. Cela correspond à une série.

Pour les entraînements Tabata, répétez ces séries de rameur rapidement et sans vous arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes. Continuez de ramer sans pause.

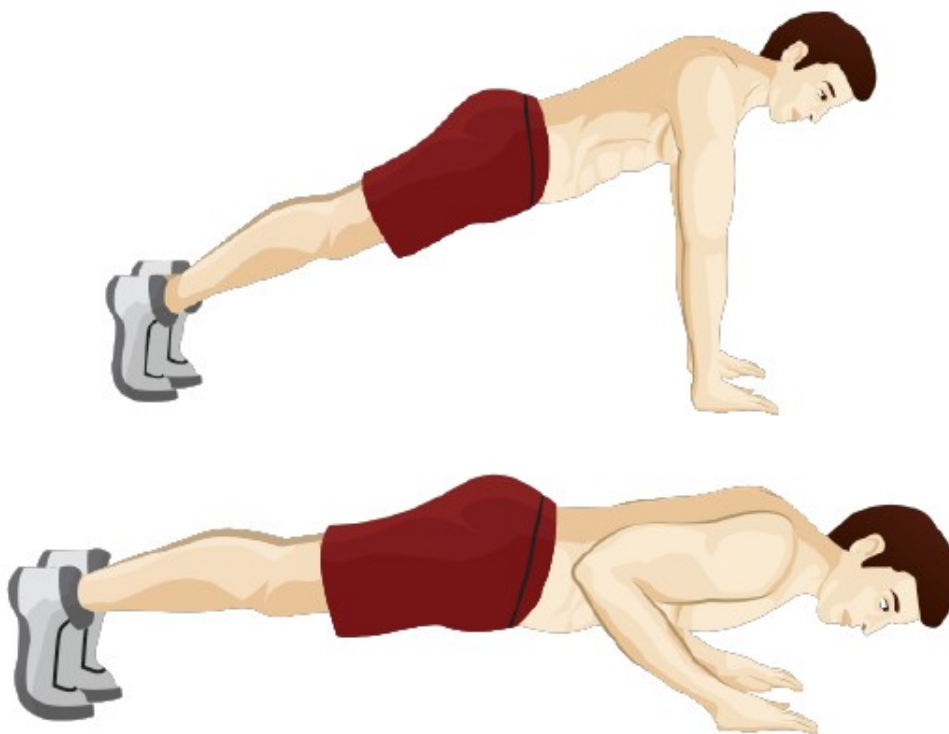


Pompes

Comment les réaliser :

1. Placez-vous en position de planche avec les mains un peu plus espacées que la largeur des épaules.
2. Les coudes doivent rester proches du corps tout au long du mouvement.
3. Enfoncez la pointe des pieds dans le sol.
4. Utilisez les abdominaux pour rabaisser le corps en ligne droite jusqu'à ce que votre poitrine touche le sol.
5. Relevez-vous en position de départ pour former une série.

Les pompes doivent être exécutées de manière continue et rapide sans s'arrêter pendant les intervalles intenses de 20 secondes de Tabata.

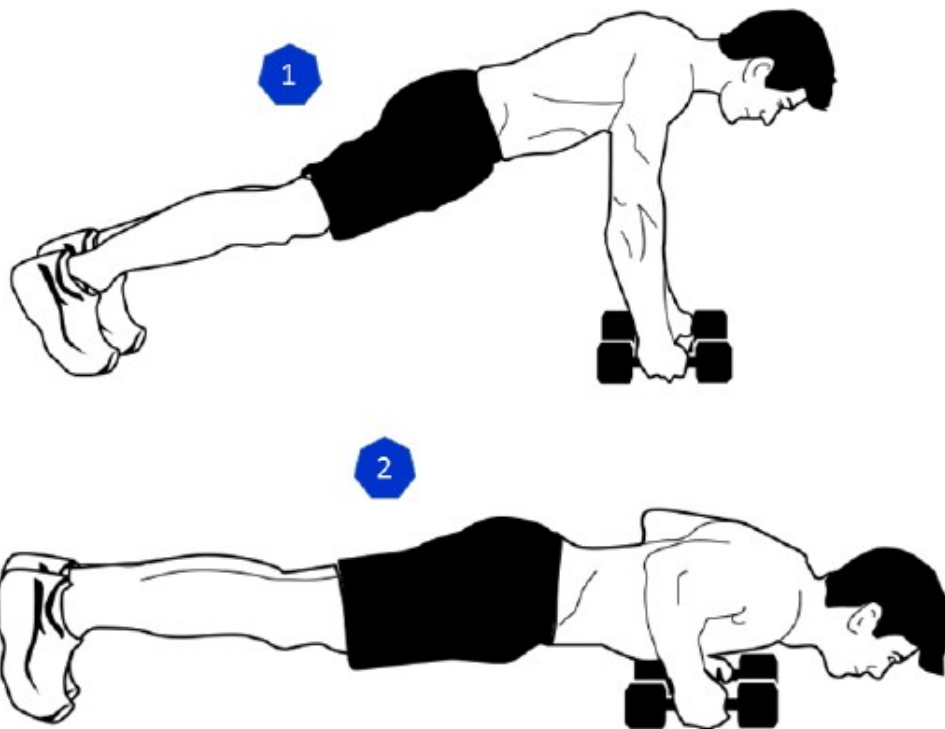


Pompes plus faciles

Si vous ne parvenez pas à exécuter des pompes au sol, vous pouvez les réaliser sur des escaliers, ce qui est bien plus facile. Il existe aussi des pompes au mur. Bien que ces dernières ne soient pas assez intenses pour Tabata, elles peuvent vous permettre de vous entraîner pour atteindre cet objectif en travaillant le haut du corps et en renforçant les muscles afin que vous puissiez finalement réaliser des pompes au sol.

Push Rows

Ces exercices représentent d'excellentes options Tabata lorsqu'ils sont exécutés rapidement en séries intenses.



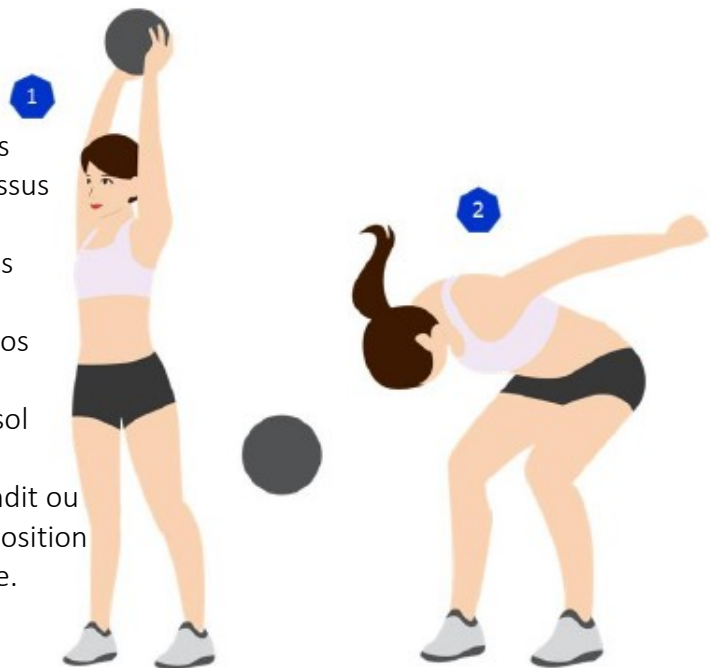
Medicine Ball Slam

Le « medicine ball slam » ou slam avec ballon d'exercice est un mouvement dynamique et composé de faible impact. Toutefois, il est intense et développe la puissance et la force en mettant l'accent sur les abdominaux.

Attendez une seconde, vous m'avez promis que cette méthode serait gratuite. Qu'en est-il du ballon d'exercice ? Effectivement, un ballon d'exercice a un prix mais vous pouvez en acquérir un en ligne pour environ 12 \$. Et souvenez-vous qu'il existe de nombreux autres exercices gratuits à votre disposition et que celui-ci est facultatif.

Comment les réaliser :

1. Tenez-vous debout avec vos pieds espacés à largeur des épaules
2. Tenez le ballon d'exercice au-dessus de votre tête.
3. Accroupissez-vous en laissant vos fesses aller vers l'arrière tout en gardant vos genoux au-dessus de vos chevilles.
4. Jetez puissamment le ballon au sol aussi fort que possible.
5. Attrapez le ballon lorsqu'il rebondit ou récupérez-le et recommencez en position de départ pour constituer une série.



Pratiquez ce mouvement jusqu'à ce que vous soyez suffisamment à l'aise pour l'exécuter correctement à grande vitesse.

Puis programmez votre chronomètre, et c'est parti ! Vous effectuerez 20 secondes de « medicine ball slams » à une vitesse et une intensité extrêmes, puis vous vous reposerez pendant 10 secondes. Vous répèterez ensuite l'opération 7 fois de plus.

Box Jumps

Les « box jumps » requièrent un équipement spécifique appelé boîte ou « box » pliométrique. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser une base qui supporte votre poids. Il s'agit d'un mouvement d'impact élevé adapté aux personnes de forme physique intermédiaire ou avancée.

Comment les réaliser :

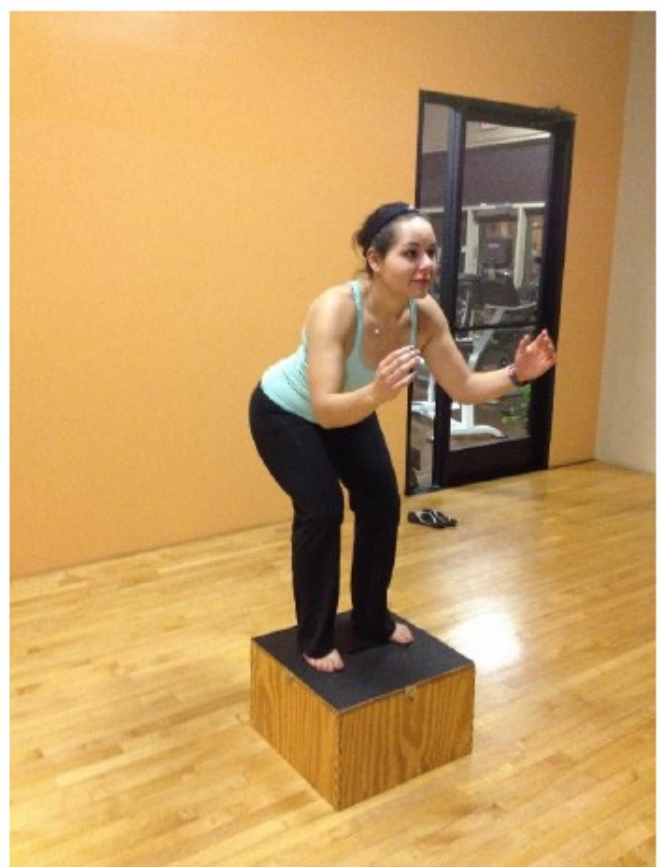
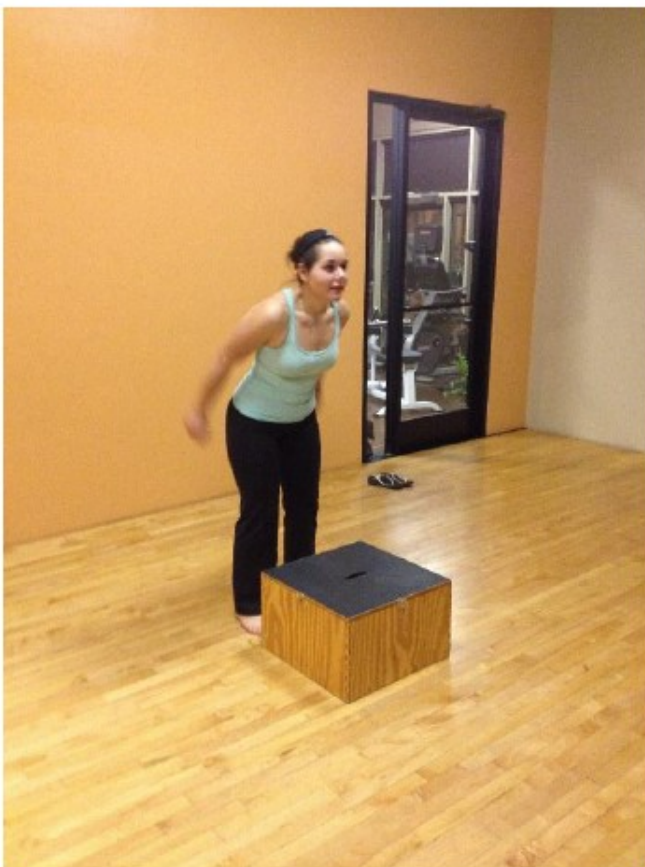
1. Placez-vous devant la boîte.
2. Placez vos pieds juste sous vos hanches et vos bras le long du corps.
3. Pliez les genoux et les hanches afin de préparer une position de saut. Il s'agit de la position de départ.
4. Gardez le dos droit et regardez droit devant.
5. Sautez sur la boîte tout en balançant les bras.
6. Atterrissez au centre de la plateforme en amortissant l'impact avec les jambes.
7. Retournez en position de départ en sautant en arrière sur la boîte pour constituer une série.

Pour Tabata, vous devrez sauter en continu pendant 20 secondes, vous reposer pendant 10 secondes et recommencer 8 fois.



Conseils de sécurité :

- Si vous n'utilisez pas de boîte pliométrique commerciale, vous devez vous assurer que la plateforme que vous utiliserez peut supporter votre poids et être suffisamment stable pour résister à l'impact élevé de ces sauts.
- Réalisez les « box jumps » lorsque vous êtes en forme, reposé(e) et avant tout type d'entraînement de force.
- Cet exercice ne doit pas être exécuté sans une forme physique ou vitesse adéquate.
- L'objectif est un temps de contact minimum avec la boîte. Le saut est la partie essentielle de l'exercice.

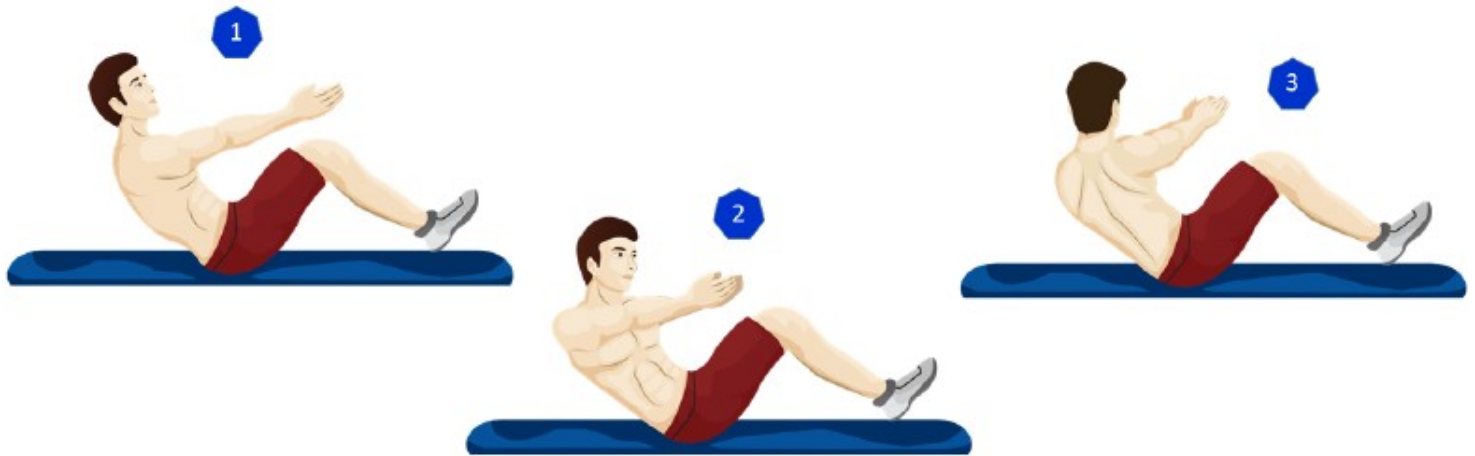


Torsions russes avec pieds surélevés

Comment les réaliser :

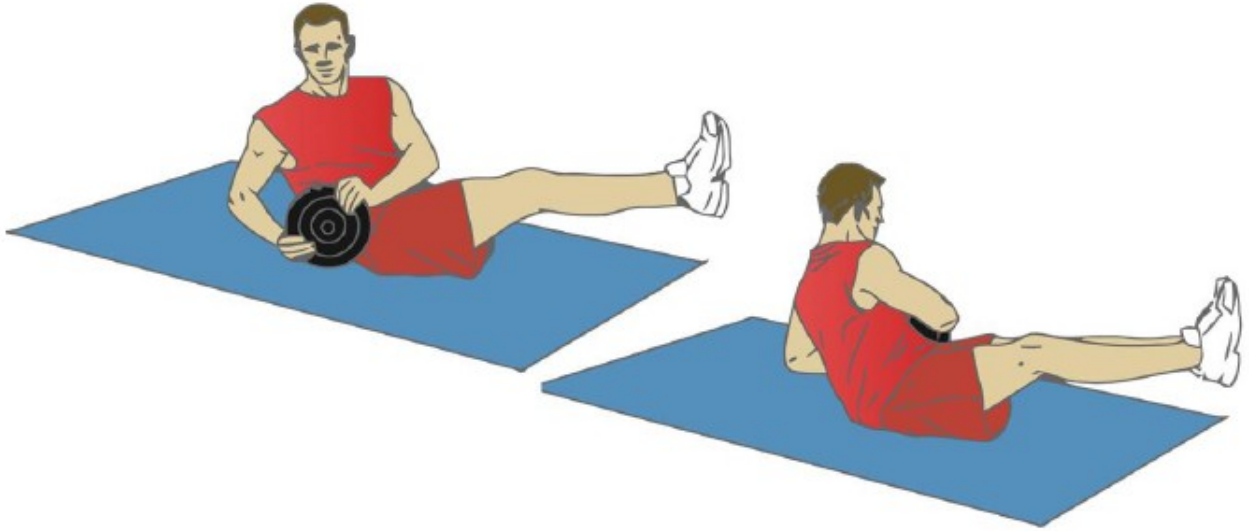
1. Asseyez-vous par terre.
2. Pliez les genoux.
3. Levez les pieds à quelques centimètres du sol. Le dos doit être à un angle de 45 degrés.
4. Tournez vos abdominaux d'un côté à l'autre pour constituer une série.

Pour les objectifs de Tabata, les « Russian twists elevated feet » ou torsions russes avec pieds surélevés représentent une excellente option de faible impact. Assurez-vous de les exécuter rapidement mais correctement, ce qui signifie utiliser vos abdominaux pour entraîner le corps d'un côté à l'autre.



Augmenter l'intensité

Tenez un ballon d'exercice, un girevoy ou un disque d'haltère des deux mains pour augmenter l'intensité.



Redressements assis et abdominaux

Les « sit-ups » et « crunches », ou redressements assis et abdominaux, sont d'excellents exercices en particulier pour les débutants. En revanche, ils ne seront peut-être pas assez intenses pour les personnes de forme physique avancée. Assurez-vous de les exécuter rapidement pendant 20 secondes sans vous arrêter.

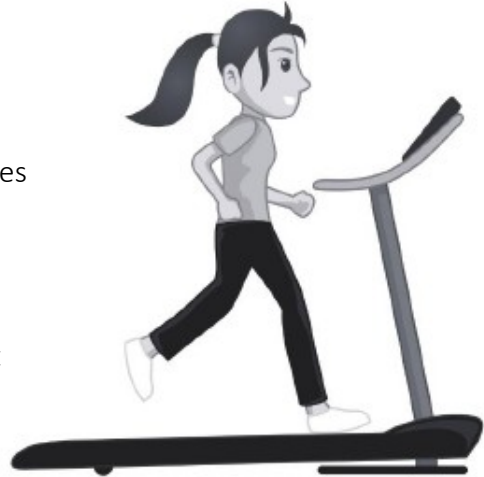


Tabata sur appareils d'exercices

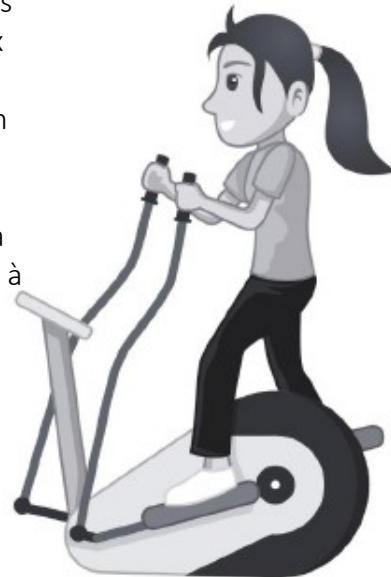
Les intervalles Tabata peuvent être exécutés sur différents appareils d'exercice, par exemple un vélo, un tapis de course ou un appareil elliptique. Souvenez-vous, l'expérience originale de Tabata a été réalisée sur des vélos d'exercice.

La clé est de vous assurer que les intervalles intenses sont exécutés à une vitesse, intensité et résistance maximales.

Courir ou pédaler à un rythme régulier ne convient pas pour Tabata. Vous devez vous donner à fond pendant 20 secondes, vous reposez pendant 10 secondes puis recommencez 8 fois.



Afin d'obtenir l'expérience Tabata authentique, et ses résultats, vous pouvez commencer par retourner aux origines de l'expérience. Utilisez un vélo stationnaire similaire à celui employé dans les recherches de la fin des années 90, et pédalez à fond pendant chaque intervalle de 20 secondes. Si vous en êtes capable et que votre vélo dispose de cette option, augmentez la résistance. Le réglage en mode ascension fonctionne à merveille.



Commencer avec Tabata

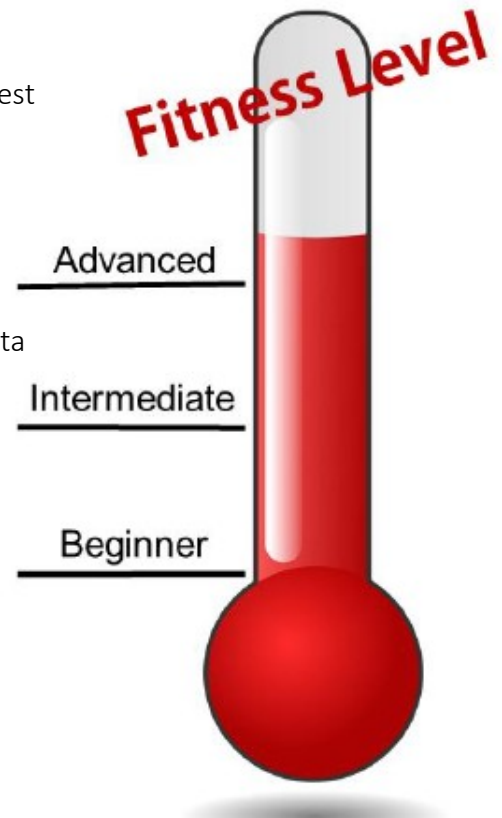
Vos débuts avec Tabata seront passionnants, mais certains aspects importants sont à prendre en compte. Il s'agit d'un type d'exercice intensif et les précautions sont de mise, en particulier pour les débutants.

Évaluer votre forme physique actuelle

Votre forme physique déterminera où et comment commencer votre entraînement Tabata. En effet, le corps est capable de gérer différentes quantités de stress à tout moment selon ce facteur.

Que vous soyez un sportif expérimenté ou néophyte, Tabata peut s'adapter à votre forme physique et vos capacités actuelles.

La première chose à faire consiste à évaluer votre forme physique. Cette opération peut se révéler délicate et nous vous recommandons de commencer à un niveau débutant en cas de doute. Vous pourrez ensuite progresser selon votre évaluation personnelle et si vous vous sentez capable d'en faire plus.



Comprendre la véritable méthode Tabata

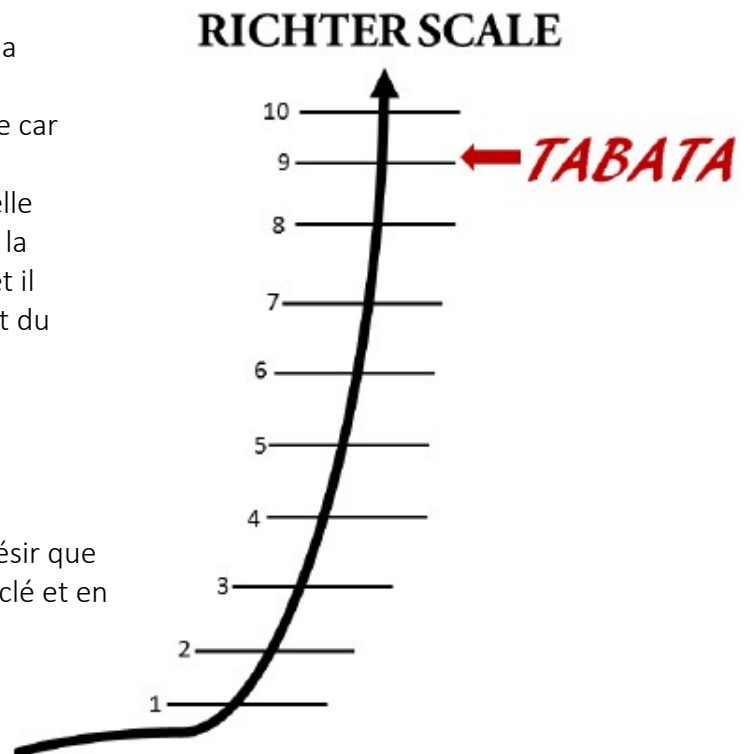
C'est un fait, Tabata peut vous apporter des résultats incroyables en investissant très peu de temps. Est-ce vrai, et s'agit-il d'une méthode accessible aux débutants ?

Dans la vie, rien n'arrive sans efforts. Certes, Tabata est sans doute l'entraînement le plus court du marché. Qui peut faire moins que 4 minutes ?

Cependant, ces 4 minutes vous sembleront peut-être les plus longues de votre vie. Si vous réalisez l'entraînement correctement, vous serez à 9 sur l'échelle de Richter.

Izumi Tabata, le fondateur de la méthode, l'a d'abord testée sur des athlètes de niveau international, et ils ont souffert. Il l'a publiée car il s'agissait d'une méthode supérieure pour obtenir des résultats, mais sans penser qu'elle intéresserait autant de monde. Il savait que la plupart des gens ne sont pas masochistes, et il savait que seuls les masochistes prendraient du plaisir à suivre son entraînement.

Il avait sous-estimé le pouvoir de vente du désir que partagent la plupart des gens : un corps musclé et en bonne santé en un minimum de temps



Actuellement, des milliers de personnes emploient ce qu'ils appellent la méthode Tabata. Ils n'obtiennent pas tous les résultats escomptés, mais c'est uniquement parce qu'ils n'appliquent pas la méthode correctement.

Un entraînement Tabata n'est jamais censé être facile, même pour les athlètes d'élite.

De nombreuses personnes se trompent et confondent la méthode Tabata avec les intervalles typiques HIIT. Par conséquent, les mouvements des intervalles intenses de 20 secondes sont trop lents pour induire l'EPOC et l'état anaérobie idéal.

Cela se produit habituellement lorsque les mouvements sont trop compliqués ou ne sollicitent pas assez de groupes musculaires pour créer l'intensité requise.

Au début

Les entraînements de style Tabata sont généralement composés de 20 secondes d'effort et de 10 secondes de repos. Vous avez deux options pour faciliter les exercices si vous êtes débutant(e).

Vous trouverez peut-être qu'il est pratiquement impossible de vous donner à fond pendant 20 secondes. Le cas échéant, vous pouvez réduire les intervalles intenses à 10 ou 15 secondes.

En raison du rythme extrêmement rapide, vous pouvez envisager de prolonger votre temps de repos afin d'avoir un peu plus de temps pour reprendre votre souffle avant de recommencer un intervalle intense.

Attention de ne pas trop prolonger vos périodes de repos, afin d'éviter que votre entraînement Tabata ne se convertisse en exercice de type HIIT (entraînement à intervalles de haute intensité).

En parlant de HIIT, il est conseillé de commencer avec des exercices HIIT, qui ne sont pas aussi intenses que Tabata et qui constituent une excellente étape avant de commencer l'entraînement Tabata.

Les programmes HIIT en DVD recommandés comprennent P90X line, Dr. Axe's BurstFitFire, Insanity et Xtrain Fit.

Une autre option excellente est d'atteindre petit à petit une séance de 4 minutes en effectuant des entraînements de cardio quotidiens moins intenses, ou en pratiquant les mouvements à un rythme plus lent jusqu'à les perfectionner et les exécuter à l'intensité requise par Tabata.

Enfin, le choix des mouvements Tabata adéquats à intégrer dans votre entraînement est un autre aspect essentiel pour les débutants. Vous pouvez choisir parmi une vaste gamme de mouvements, et commencer avec des mouvements peu complexes en augmentant le niveau lorsqu'ils deviennent trop faciles.

Mouvements Tabata débutants

L'un des principaux avantages des entraînements Tabata est que vous pouvez choisir pratiquement n'importe quel type d'exercice et l'adapter au style Tabata. Pour débiter plus facilement, vous pouvez essayer des exercices comme le vélo ou les sprints sur un équipement à intervalles.

Il s'agit de deux exemples excellents étant donné que le mouvement est fixe.

Cela signifie que si vous avez du mal à garder le rythme pendant les intervalles intenses de 20 secondes, vous ne risquez pas de vous blesser avec ces deux exercices. En effet, il est bien plus difficile d'interrompre le rythme lors d'un exercice sur un appareil fixe.

Mouvements Tabata intermédiaires

Certains exemples de mouvements Tabata intermédiaires comprennent les « squats bodyweight et dumbbell », soit les accroupissements avec poids du corps ou haltères, les « jump squats » soit accroupissements sautés pour le bas du corps, et les pompes et tractions pour le haut du corps.

Ces exercices sont excellents pour les intermédiaires car ils se centrent sur une partie du corps spécifique tout en intégrant l'équilibre et la force des abdominaux, d'autres compétences essentielles pour développer au maximum vos entraînements.

Mouvements Tabata avancés

Les exemples d'exercices Tabata avancés comprennent les « burpees », les « kettlebell swings » ou balancements avec Girevoy, les « box jumps » ou sauts avec boîte et les « lunge jumps ». Ces mouvements sollicitent l'intégralité du corps et seront par conséquent beaucoup plus exigeants.

Les « burpees » intègrent les pompes, les « squats » et l'explosivité en un seul exercice. Conserver un rythme constant et rapide pendant les intervalles intenses de 20 secondes peut se révéler extrêmement difficile.

Les « kettlebell swings » exigent de la concentration, de la force, de la puissance et de l'équilibre, ainsi que l'utilisation complète du corps pour que tout fonctionne à l'unisson.

Le meilleur entraînement Tabata pour les débutants

Quel est le meilleur entraînement Tabata pour les débutants, et comment vous assurer que vous l'exécutez correctement ?

Si vous disposez d'un vélo stationnaire chez vous, c'est un excellent, voire le meilleur moyen de commencer.

Programme

- Pédalez à grande vitesse ou en pente avec une résistance intense et à pleine puissance pendant 20 secondes
- Reposez-vous pendant 10 secondes.
- Recommencez 8 fois.

Ça a l'air simple, me direz-vous. Est-ce vraiment une méthode miracle ? La réponse est oui.

Mais ce n'est pas si simple que ça en l'air.

En effet, pendant les intervalles de 20 secondes, vous devrez réellement pédaler à une intensité maximale.

Vraiment, intensité maximale. Du mieux possible. Le plus rapidement possible. En poussant sur les pédales le plus puissamment possible.

Nous avons tendance à nous retenir en sachant que si nous nous donnons à fond, nous ne tiendrons pas longtemps ; nous ne serons pas capables de garder le rythme. Aucun problème. Il est inutile de continuer plus de 20 secondes d'affilée.

Mais continuez, n'abandonnez pas, continuez d'aller vite, plus vite, encore plus vite, vous en êtes capable... et faites ça à chaque fois.



Chaque intervalle de 20 secondes de votre série de 8. Même le 8^{ème}.

Ne ralentissez pas la cadence juste parce que vos jambes commencent à s'affaiblir. Vous devez en outre avoir du mal à reprendre votre souffle à chaque intervalle.

C'est ça, l'entraînement Tabata sur un vélo.

- Vous devez pédaler lentement pendant 10 minutes au préalable afin de vous échauffer.
- Vous devez pédaler lentement au moins 5 minutes après l'entraînement afin de récupérer.

Si vous vous écroulez à la fin, c'est tout à fait normal. C'est l'effet Tabata.

Ce que vous venez de faire a stimulé vos muscles d'une toute nouvelle façon.

Ils ont dépassé leurs limites.

Ils vont réagir en provoquant des douleurs, mais si vous réalisez l'entraînement trois ou quatre jours par semaine, vous vous découvrirez bientôt un nouveau corps.

10 bonnes pratiques Tabata

Afin de bénéficier au maximum de cet entraînement intense et hautement efficace, voici quelques conseils et instructions à suivre :

1. Un échauffement de 10 minutes et une récupération de 5 minutes sont vivement recommandés dans le cadre du protocole original.
2. Utilisez des exercices qui sollicitent tout le corps et de nombreux groupes musculaires.
3. N'hésitez pas à utiliser des haltères, le poids du corps, un gilet pondéré ou des poids aux chevilles pour augmenter l'intensité.
4. Donnez-vous à fond pendant les intervalles de 20 secondes, sans jamais ralentir, et repoussez vos limites.
5. Attendez-vous à avoir du mal. à reprendre votre souffle et à haleter, c'est votre objectif.
6. Tentez de reprendre votre souffle pendant les 10 secondes de repos, bonne chance.
7. Récupérez pendant au moins 5 minutes
8. Préparez-vous à transpirer abondamment.
9. N'abandonnez pas au premier, second ou troisième échec. Vous aurez sans doute l'impression d'agoniser, ou que vous ne pouvez pas terminer. C'est tout à fait normal.
10. N'abandonnez pas à la quatrième, cinquième ou sixième fois que vous pensez que vous ne pourrez plus jamais exécuter d'entraînement Tabata. Vous pouvez, vous le ferez, et vous devriez.



Précautions & sécurité pour les débutants

Assurez-vous toujours de vous étirer avant tout entraînement Tabata. L'objectif des séances Tabata est qu'elles soient rapides et efficaces, mais ne sacrifiez pas votre santé au profit du temps et ne sous-estimez pas le risque de lésion.

Essayez d'échauffer et d'étirer les muscles que vous travaillerez au cours de l'exercice choisi.

Une excellente manière de vous assurer que vous êtes entièrement prêt(e) pour l'entraînement de haute intensité est de lentement réaliser l'exercice que vous allez accomplir pendant une ou deux minutes, afin de vérifier que vous êtes capable de le réaliser correctement.



N'essayez jamais les mouvements intermédiaires ou avancés avant d'avoir atteint une forme physique adéquate afin d'éviter les lésions et l'épuisement, qui peuvent vous pousser à abandonner.

Dernière précaution de sécurité : Assurez-vous de trouver un endroit approprié à l'entraînement Tabata choisi. Vérifiez la surface (par exemple, des pompes sur du béton peuvent endommager vos poignets), et l'espace nécessaire aux mouvements.

Conclusion

Tabata représente un excellent ajout à un programme sportif régulier. C'est une méthode rapide mais hautement efficace qui peut grandement améliorer votre forme physique globale, votre endurance, votre santé cardiaque et votre force et transformer votre corps.

Assurez-vous de prendre toutes les précautions de sécurité nécessaires et ne prenez jamais de risques.

Rappelez-vous qu'un régime alimentaire adéquat est également essentiel pour perdre du poids et rester en forme. Choisissez des aliments complets en privilégiant les protéines maigres, les légumes, les céréales complètes et les bonnes graisses.

Consommez de petits repas toutes les 3 heures au lieu de 3 gros repas. Cela permettra à votre métabolisme de continuer à travailler à fond, en plus des effets positifs de l'entraînement Tabata sur le métabolisme.

Enfin, n'abandonnez pas vos objectifs de remise en forme. Vous êtes capable de réussir tous les objectifs que vous vous fixez, et même si vous avez besoin de 6 mois pour réussir un entraînement complet de 4 minutes, vous vous sentirez merveilleusement bien et fier/fière de vous lorsque vous y parviendrez !