

TABATA TRAINING

Tabata je 4-minútový vysoko intenzívny intervalový tréning (HIIT), ktorý pozostáva z 2 intervalov:

- 20 sekúnd cvičenia
- 10 sekúnd prestávky

Tento **cyklus sa opakuje 8-krát**, takže trénujete dokopy 4 minúty.

Podľa vedcov **spálite asi 14 kalórií za minútu** a zlepšíte si aeróbne a anaeróbne zdravie ešte viac ako hodinou mierneho kardio tréningu.

Tabata tréning je pravdepodobne jednou z vôbec **najlepších techník ako spaľovať tuky pri cvičení**. Vysoko intenzívne cvičenie zvyšuje fyzickú kondíciu oveľa efektívnejšie ako vytrvalostné cvičenia.

Tabata je veľmi efektívna a náročná metóda intervalového tréningu, pri ktorom sa zvyšuje fyzická a sila zároveň - získate aeróbnu kondíciu aj nárast dynamiky.

Tabata využíva závesný systém TRX®, Bosu, tyče, činky, expandery a iné pomôcky.

