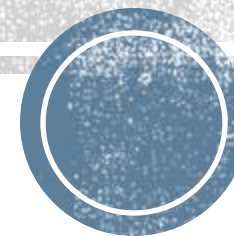


Tabata

Jagoda Słowińska 1B, Roksana Gajewska 1Tiż,
Zofia Słowińska, Wiktoria Tarkowska 1A



• **Tabata** to krótki, ale intensywny trening interwałowy, który może zaangażować różne partie mięśni. Oto kilka informacji na ten temat:

- **Co to jest Tabata?**
 - Tabata to rodzaj treningu interwałowego, który trwa zaledwie **4 minuty**.
 - Wykonuje się go na **100% możliwości** przez **20 sekund**, a następnie odpoczywa przez **10 sekund**.
 - Serię takich rund powtarza się **8 razy**.
- **Jakie mięśnie można zaangażować w treningu Tabata?**
 - **Wszystkie partie mięśni** mogą być zaangażowane podczas treningu Tabata.
 - **Bardzo mocno pracują mięśnie:**
 - **Brzucha**
 - **Nóg**
 - **Plecy**
 - **Rąk**



- **Przykładowe ćwiczenia Tabata:**

- **Wspinaczka górską:** Angażuje mięśnie brzucha, pośladków, nóg, tricepsu, klatki piersiowej i ramion.
- **Sprint:** Ćwiczenie angażujące mięśnie nóg, rąk oraz mięśnie brzucha.
- **Pompki**
- **Wykroki z podskokiem**
- **Ćwiczenie na pośladki (squat jacks)**
- **Przysiad z wyskokiem (burpee)**

- **Efekty treningu Tabata:**

- Pomaga w spalaniu tłuszczu.
- Zwiększa wydolność tlenową i beztlenową organizmu.
- Może być pomocny w wzmocnieniu mięśni.



