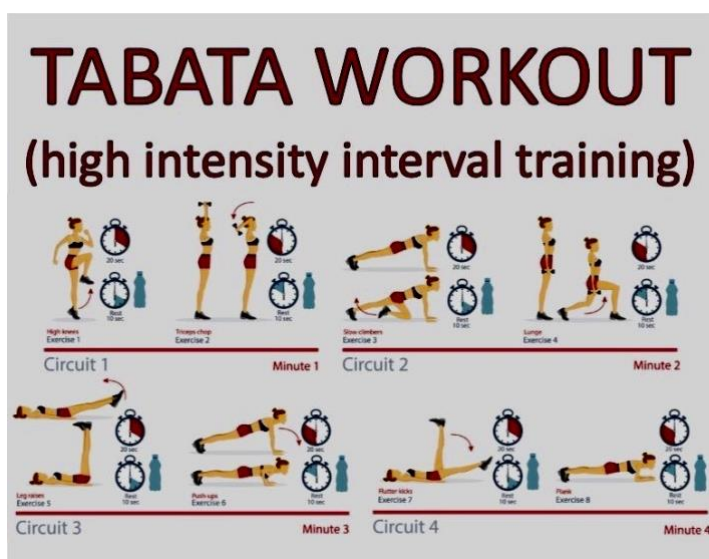


TABATA

Tabata je oblika visoko intenzivne intervalne vadbe (HIIT - high intensity interval training). Razvil jo je japonski znanstvenik dr. Izumi Tabata leta 1996. Vsaka tabata vaja traja 4 minute; od tega znaša aktivni del 20 sekund, pavza 10 sekund v 8 ponavljajočih se intervalih. 😊

Ta visoko intenzivna intervalna vadba spodbuja bazalni metabolizem, kar pomeni, da več kalorij porabljamo tudi v urah po treningu in ne samo v času treninga, kar velja za nizko do srednje intenzivno kardio vadbo.



- [Tabata 1](#)
- [Tabata 2](#)
- [Tabata 3](#)
- [Tabata 4](#)
- [Tabata 5](#)

#vadi doma #ostani v gibanju

Ali veš:

- 😊 da kos prepečenca, namazan z maslom, vsebuje okoli 315 kJ energije. S to energijo lahko tečemo 6 min., kolesarimo 10 min., hitro hodimo 15 min. ali spimo 1 uro in pol. Ta količina energije lahko 7 sek. premika avto z 80 km/h ali povzroči, da 60 W žarnica gori 1 uro in pol.
- 😊 da človek današnje generacije presedi v svojem življenju povprečno 150.000 ur, kar zneso nič manj kot 17 let

Pripravila Vesna Muha