

TYTUŁ: **Co to tabata?**

CENA: **DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Zdrofit** (.: Heyya :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

Wiele osób zastanawia się, co to tabata? W dzisiejszych czasach coraz częściej spotykanym rodzajem treningu jest właśnie

tabata. Jest to interwałowy trening o znacznej intensywności, który ma na celu zwiększenie metabolizmu i spalenie znacznej tkanki tłuszczowej. Dzięki zapewnianym interwałom ciało może się prawidłowo zregenerować, a przerwy poszczególnych ćwiczeń są bardzo krótkie. Jeżeli pracujesz zdalnie, możesz wprowadzić tak skuteczny trening, w którym będziesz wykonywać ćwiczenie przez kilkadziesiąt sekund, a następnie przerywać na 10-sekundowe przerwy. Jeśli nadal nie jesteś pewien, czy wiesz co to tabata, to koniecznie zapoznaj się ze stroną internetową placówki sportowej, gdzie pozyskasz więcej szczegółowych informacji na temat tego rodzaju treningu.

