**Kaj je tabata trening?**

Tabata je v resnici bolj način izvajanje telovadnih vaj kot pa telovadba kot taka. Po vsakih 20 sekundah treninga namreč sledi 10 sekundni odmor. Namen Tabate je, da pokuri vsakršno odvečno kalorijo v našem telesu. Doktor Izumi Tabata je človek, ki je izumil ta trening, po katerem trenirajo celo svetovni športniki. Dolga leta so ga testirali in na koncu prišli do zaključka, da se boste prav s pomočjo tovrstnega treninga znebila viška kilogramov kar najbolj učinkovito in hitro.

Kar se tiče samih vaj, je izbor popolnoma odvisen od vas: lahko en dan delate sklece v kombinaciji s počepi, drug dan pa trebušnjake v kombinaciji s tekom na mestu, ves čas pa morate slediti tempu 20 sekundnega intenzivnega treninga in potem 10 sekund počitka.

**Tabata trening zagotavlja:**

Zdravo hujšanje,

definicijo mišic celega telesa,

zniževanje krvnega tlaka,

zmanjševanje stresa.

Ta trening je zamišljen tako, da ga lahko izvajajo tako profesionalni športniki kot amaterji. Primeren je za vadbo doma ali pa v fitnesu. Pomembno je le, po nasvetu doktorja Tabate, da redno trenirate vsak dan, vsak dan 4 minute.

Veselo na delo!