

Slivenecký klub Švestka



FIT ŠVESTKA

nabízí

UKÁZKOVÉ LEKCE CVIČENÍ TABATA

Středa 20.1.2016 v 19.30

Sobota 23.1.2016 v 9.30

Co je to Tabata?

- Nejefektivnější intervalové cvičení, při kterém se zvyšuje fyzická i síla zároveň (v sériích se střídají **20 sekund trvající intenzivní cvičení** provedené na 100% a **10 sekund trvající odpočinek**. Efektivitu Tabata cvičení představují krátké intervaly odpočinku mezi cvičením.

- Kardiovaskulární trénink, který prokazatelně zlepšuje výkonnost a fitness ve velmi krátkém čase – aerobní i anaerobní kapacitu současně.

- Zapojuje veškeré svalstvo v těle. **Čas intenzivní zátěže při cvičení Tabata, nahradí i několik hodin v posilovně. Čas aktivního cvičení je totiž pouhých 16 - 28 minut.**

- Překonávání vlastních limitů. Velmi rychle Vám stoupá Vaše fyzická kondice a potlačení stavu vyčerpanosti a únavy. po cvičení nastupuje úžasný relax

- Rychlé spalování tuků a rýsování svalové hmoty

Tabatu doporučujeme všem, kteří se chtějí cítit v běžném životě dobře a mají potřebu neustále překonávat sama sebe.

V případě zájmu bude otevřen od února kurz Tabata v sále Fit Švestka

ZDARMA