

## **TABATA**

Η **Tabata** είναι μια μέθοδος ολιγόλεπτης γυμναστικής σε πολύ έντονο ρυθμό ή διαφορετικά ένα σύντομο πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης όπου περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται με σύντομες περιόδους ξεκούρασης.

Τα οφέλη είναι:

- Καύση θερμίδων
- Καύση λίπους
- Βελτίωση της αναερόβιας ικανότητας
- Αύξηση μυϊκής αντοχής
- Ενίσχυση του μεταβολισμού