

HASŁO	tabata
DEFINICJA	«czterominutowy trening polegający na wykonywaniu co dziesięć sekund dwudziestosekundowych serii intensywnych ćwiczeń»
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Tabatę można wykonywać w warunkach domowych, np. ćwiczyć przed komputerem, i nie trzeba mieć specjalnych rekwizytów ani stroju</i> (sekretydiety.blogspot.com). <i>Tabata zawiera elementy treningu funkcjonalnego i obwodowego, dlatego możemy być pewni, że podczas ćwiczeń każdy nasz mięsień zostanie poruszony</i> (niku.pl).
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	aqua aerobik, bigoreksja, być fit, crossfit, masować, pilates, slackline, spinning, stretching, sześciopak, zumba
DATA	Rejestracja hasła: 29.09.2015, 12.16, ostatnia aktualizacja hasła: 18.10.2015, 21.50
AUTOR	Patrycjusz Pilawski
REDAKTOR	Jan Burzyński