

4 MINUTE ZA TELOVADBO

Danes ti predstavljamo vadbo imenovano **TABATA**, ki jo je razvil japonski znanstvenik dr. Izumi Tabata leta 1996. Je oblika visoko intenzivne intervalne vadbe, ki traja **4 minute**.

Toliko časa imamo vsak dan, da ga namenimo telovadbi, kajne? 😊

Predlagamo, da si najprej ogledaš posnetek, nato si posnetek ponovno zavrtiš in telovadiš zraven.

Povezava do posnetka:

<https://video.link/w/NoG8b>

K telovadbi lahko povabiš še ostale člane družine!

Na spodnji sliki lahko vidiš še en primer intenzivne vadbe TABATA. To lahko izvedeš kakšen drugi dan!



Uživaj!

Učitelj OPB