

Табата – эффективный метод интервальных высокоинтенсивных нагрузок, выполняемых за короткое время максимальное количество повторений с собственным весом или дополнительным оборудованием. То есть, выполняя упражнения с высокой интенсивностью, на тренировку тратится минимальное количество времени.

Табата предполагает развитие всех мышечных групп за одну тренировку. Упражнения выполняются, в основном, в аэробном режиме. Для тренировки лучше иметь [пульсометр](#) и секундомер. Отслеживание пульса не позволит превысить нагрузку на сердце (ЧСС может составлять 70-80% от максимума). А с помощью секундомера можно точно отслеживать время выполнения упражнений и отдыха, но удобнее всего, чтобы время отслеживал помощник.

