

## TABATA Träning



## 1) Vad är TABATA-träning?

- Tabata är en sorts HIIT-träning (High Intensity Interval Training)
- Väldigt intensivt men bara 5 minuter (kan vara längre och anpassat till behov)
- Olika övningar

## 2) Hur ser en träning ut?

- 8 omgångar / 20 sekunder på - 10 sekunder vila
- 8 övningar som kan anpassas efter din konditionsnivå
- Uppvärmning : 10 minuter  
TABATA : Minst 5 minuter – Max 20 minuter  
Nedvarvning och stretchning: 10 minuter



### **3) När blir träning?**

- Fram till januari kommer vi att testa olika saker för att göra det motiverande och roligt för deltagarna
- Tisdagar kl.10 eller Torsdagar kl.14
- Kan delta i båda grupperna om det finns plats

### **4) Vem ska ge instruktioner?**

- Fysioterapeut Antoine

### **5) Måste jag komma varje vecka?**

- Nej, du är inte tvingad men du måste komma ofta för att se resultat
- Efter varje träning kommer vi att fråga dig hur trött du är och kanske ta din puls för din säkerhet

## 6) Kan jag byta kläder och duscha på Karlahuset?

- Absolut. Det finns omklädningsrum och duschar för män och kvinnor
- Eftersom det är intensiv träning rekommenderar vi att du tar med dig vatten, handduk, sportkläder och sportskor

## 7) Några andra frågor?

- Fråga en anställd på Vuxenhabiliteringen om du fortfarande är osäker eller undrar över något. Vi kommer att svara dig så snabbt som möjligt

