

Què és?

El Tabata és una activitat intervàlica d'alta intensitat que es fa a l'aigua. En aquesta modalitat es combinen temps d'exercici a la màxima intensitat i temps de descans. S'utilitzen diferents exercicis i material aprofitant la resistència que ens ofereix el medi aquàtic, amb l'avantatge de no tenir impacte.

Què cal portar per fer l'activitat?

Banyador, tovallola, xancletes i casquet de bany.

A quina hora hem de ser al club?

Fins a una hora abans de l'activitat, has de passar pel Tòtem a treure el número i bescanviar-lo per una polsera que et lliurará el socorrista de la piscina.

Descripció de la sessió

- 1) .
- 2) Estiraments i recuperació: tornem a la calma i et relaxaràs estirant els grups musculars principals. Farem tècniques de respiració per aconseguir una bona oxigenació del cos.

Maria 15/9/2017 10:03

Comentario [1]: Falta text

És difícil? Necessito tenir algun tipus de condició física?

Com que és una activitat coreografiada, que va al ritme de la música, pot ser que durant les primeres sessions estiguis pendent del monitor per seguir els seus moviments.

És recomanable que portis cert bagatge en l'àmbit del *fitness*, ja que l'activitat es considera d'alt nivell.

Té alguna contraindicació?

Si pateixes alguna malaltia coronària, alguna patologia o lesions diverses, has d'anar al nostre servei mèdic o de fisioteràpia i allà et donaran les pautes que has de seguir.

Amb quina freqüència he de venir per veure'n resultats?

De dos a tres dies per setmana.

Si necessites aclarir algun dubte més, envia un correu electrònic a

smartinez@claror.cat