**《Tabata》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解Tabata的相关知识，知道Tabata的锻炼价值。

2.学习Tabata的练习方法，每天练习一组，可以发展体能,促进热量消耗,同时提高身体的有氧和无氧运动能力,提高心肺功能。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解Tabata相关知识，并观看Tabata练习方法示范视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）踝关节绕环；

（2）屈膝深蹲；

（3）小步跑；

（4）高抬腿；

**活动3：**学习Tabata练习方法。

（1）开合跳；

（2）高抬腿；

（3）深蹲；

（4）登山者；

**活动4：**练习听音乐，避免动作超时或者时间没做完。

**活动5：**跟随视频进行完整的一组Tabata。

（1）开合跳；20秒(休息10秒)

（2）高抬腿；20秒(休息10秒)

（3）深蹲；20秒(休息10秒)

（4）登山者；20秒(休息10秒)

（5）重复这4个动作

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。

2.一定是充分热身后，在开始练习Tabata。

3.做练习前要系好鞋带,避免影响动作,或者绊倒自己.

4.每天练习一组，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。