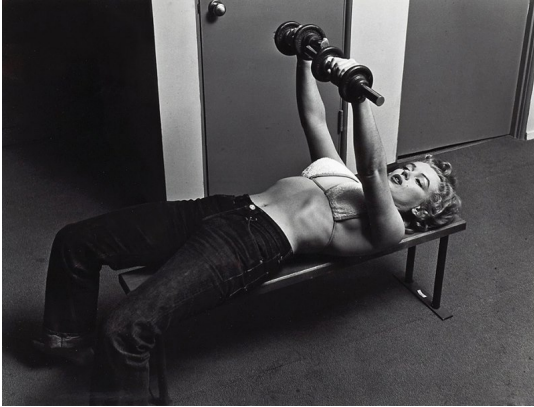


## Ce inseamna HIIT?

Scris de Apopi Mariana Diana  
Marți, 28 Octombrie 2014 11:02 -

---



Intervalul de antrenament de inalta intensitate sau HIIT (High Intensity Interval Training) a fost preluat din aria sporturilor de pe teren si adus tot mai des in salile de antrenament. Expertii sustin ca intervalele scurte de antrenament de intensitate ridicata alternate cu intervale mai lungi si de un nivel mai scazut ca si dificultate sunt ideale pentru cei care vor sa se mentina in forma indiferent de locul in care se afla. Se pare ca HIIT sunt ideale pentru cei care au omunca sedentara ori pentru cei carora le place sa stea mai mult timp in fata calculatorului. Ce inseamna in acest caz HIIT? Box in aer, flotari la perete, jogging pe loc, extensii in spate sprijinit de birou etc. Care este formula ideala de antrenament? 4-3-2-1.

4- minute de antrenament intens care sa ridice cat de mult ritmul inimii si sa puna intreg metabolismul in miscare

3- minute de rezistenta pentru intarirea muschilor si a oaselor

2- minute de exercitii pentru abdomene si spate

1- minut de stretching si revenire

Un raport din 2013 al Colegiului American de Medicina a Sportului a aratat ca HIIT imbunatateste fitnessul aerobic si anaerobic, presiunea sangelui, sanatatea inimii, scade grasimea abdominala, ajuta la scaderea in greutate si la mentinerea masei musculare.

Psiholog Diana Apopi (articolul a aparut publicat si pe pagina de fb a salii [Gladia tor Fitness](#) din Sighetu Marmatiei)