magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 10. 2. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Cvičení HIIT účinně spaluje tuky i zlepšuje metabolismus

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-HIIT-ucinne-spaluje-tuky-i-zlepsuje-metabolismus__s10011x10203.html

Co byste řekli na to, že existuje cvičení, díky kterému spálíte více tuku, a to za zlomek času, který byste věnovali klasickému cvičení? Jde o HIIT – high intensity interval training, tedy vysoce intenzivní intervalový trénink. 20 minut intervalového tréningu zajistí zvýšené spalování dalších 24 hodin.

Na odbourání 1 kg tělesného tuku musíme spálit 7000 Kcal

Pokud chcete hubnout cvičením, musíte cvičit s nízkou intenzitou

vykonávané se 60–70 % maximální tepové frekvence minimálně 1h, protože tuky začnete spalovat až přibližně po 30 min.

Tak tohle se většinou dozvíte, když hledáte informace jak cvičit, když chcete hubnout. Většina lidí žije v domnění, že chtějí-li shodit tuk, musí strávit hodiny na pásu nebo nebo jezdit na rotopedu.

Cvičení LISS podporuje náš kardiovaskulární systém

Při nízkofrekvenčním kardiu, **neboli LISS (low intensity steady state)** dokážeme opravdu spálit relativně velké množství energie, ovšem za poměrně dlouhou dobu. Jen pro představu – k odbourání 1 kg tělesného tuku musíme spálit 7000 Kcal, což by nám formou nízkofrekvenčního kardia přibližně 23 hodin!

Nevýhodou také je, že tělo si na nastavenou zátěž časem zvykne a bude pálit méně kalorií a vám tak nezbyde nic jiného než cvičit déle a déle. To však může v krajních případech vést až ke ztrátám svalové hmoty. Je prokázáno, že LISS brzdí svalový rozvoj. Příčinou je vysoký energetický výdej. Aby se tato ztráta energie nahradila, tak se některé procesy, které jsou energeticky náročné, jako je právě proteosyntéza, zablokují. **Pokud je**

energetický výdej příliš vysoký, tak organismus využívá k uhrazení energetických potřeb i svalové bílkoviny. Čím déle tedy trvá vytrvalostní aktivita, byť o nízké intenzitě, tím je toto nebezpečí katabolismu bílkovin vyšší.

LISS má ovšem i nesporné benefity zejména pro náš kardiovaskulární aparát. **Díky posílení dýchacích svalů pomáhá zvyšovat aerobní kapacitu a zvyšuje množství červených krvinek, což umožní lepší okysličení těla během tréninku, ale i mimo něj.** Navíc LISS po tréninku je vhodné i k odbourání laktátu ze svalů, a tak k lepší regeneraci.

Pomocí HIIT hubneme rychle a účinně - ale není pro každého

HIIT – high intensity interval training, tedy vysoce intenzivní intervalový trénink, který však na rozdíl od ostatních kardio cvičení není stavěn na střední nebo nízké intenzitě, ale na střídání maximální a nízké intenzity, což pro tělo představujte daleko větší zátěž. Nízká intenzita se střídá také z důvodu, aby naše tělo odpočinek umělo lépe vnímat a mohlo se připravit na novou dávku zátěže.

Tento typ cvičení je strukturován většinou na 20 minut. Vzhledem k náročnosti se rozhodně ale nejedná o aktivitu, která by se měla provozovat po

delší dobu než 30minut. Trénink rozdělen na určité úseky, ve kterých cvičíme na maximum a mezi nimi si dopřejeme krátký odpočinek, nebo dané cviky provádíme s nižší intenzitou.

Začíná se většinou kratší fází maximálního úsilí (většinou ne více než 30 vteřin) a naopak delší zotavovací fází (cca 1 minuta) a postupně se tento poměr mění ve prospěch délky maximálního úsilí, naopak se zkracuje zotavovací fáze. **Jeho výhodou je, že se nemusí jednat jen o běh, ale HIIT můžete provozovat klidně na rotopedu, veslovacím trenažeru, se švihadlem nebo u vás doma před televizí.**

Minus 400 cal za pouhých 20 min

Za hodinu kardia o nízké intenzitě, spálíte okolo 400 kalorií a minimálně stejný počet kalorií spálíte za pouhých 20 minut intervalového tréninku. A to není všechno. Vysoká intenzita tréninku vyvede vaše tělo z rovnováhy natolik, že spaluje tuky ve zvýšené míře dalších 24 hodin. **Další velkou výhodou oproti kardiu je fakt, že toto intenzivní cvičení velice účinně formuje vaše svaly, zvyšuje hladinu růstového hormonu a údajně také zahání chuť na sladké.**

Doporučení a tipy, pokud s HIIT začínáte

Ať už se roznodnete pro jakýkoli druh pohybu (klasické aerobní cviky doma, nebo rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole, skákání přes švihadlo, výběh schodů), mějte na mysli následující doporučení:

1. Intervalový trénink je hodně individuální. Není to cvičení na každý den. Spíše 2x-3x týdně. Nelze přesně říci kolik minut cvičit a kolik odpočívat, řiďte se pocitem.
2. Můžete začít s intervalem 40 s cvičení, 20 s pauza (nebo 60 s, pauza 30 s) každý cvik opakujte např. 4x.
3. Doporučení 8 cviků (40 s cvičím, 20 s pauza) opakovat 4x, aktivita 32 minut.
4. Pokud byste cítili, že za 20 s nestihne vaše tepová frekvence klesnout, cítíte se hodně zadýchaní - pauzu prodlužujte, nebo vložte nějaký cvik, který není tak náročný.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz