magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 8. 2. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Zhubni za 10 minut! Rychlost a dynamika v několika vteřinách

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zhubni-za-10-minut!-Rychlost-a-dynamika-v-nekolika-vterinach__s10011x19080.html

Počítáte každou minutu svého dne, nestíháte dojít na nákup, natož si snad dovolit takový luxus v podobě cvičení ve fitku? Pokud ve vašem životě hraje roli každá vteřina, nebo vás jen nebaví hodina strávená sportem, určitě přijdete na chuť cvičebnímu programu HIIT. Jedná se o intervalový trénink, který se v dnešní zrychlené době těší větší a větší oblibě. K jeho cvičení vám bohatě postačí pravidelných několik minut, které přinesou své ovoce.

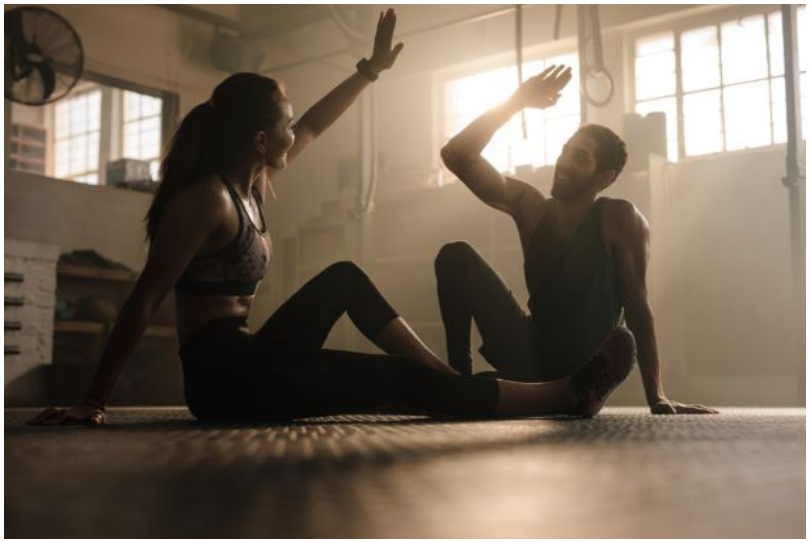
Princip rychlosti a dynamiky v několika vteřinách

Pod zkratkou HIIT se skrývá vysoce intenzivní trénink, jehož principem je

střídání krátkých intervalů maximálního výkonu s krátkou pauzou odpočinku. HIIT se dá aplikovat na různé druhy cvičení za předpokladu, že se vaše tepová frekvence dostane vysoko nad kardio úroveň.

Můžete střídat 30 vteřin sprintu se 30 vteřinami chůze, či 50 vteřin ostré jízdy na kole s 20 vteřinami volné jízdy. Fantazii se meze nekladou. Nezáleží na tom, kolik vteřin budete cvičit a kolik odpočívat. HIIT můžete cvičit i jen 5 minut nebo třeba půl hodiny. Klíčem k úspěchu je taková intenzita cvičení, při které **doslova „popadáte dech“** a tělo se tímto dostává do kyslíkového dluhu. Krátké odpočinkové fáze mezi jednotlivými cviky zaručí zklidnění srdečního tepu, který zabrání vašemu tělu **přizpůsobit se** stabilní fyzické zátěži.

Necvičím, ale i tak pálím kalorie



Zmíněný kyslíkový dluh, který v těle vznikne, musíte něčím splatit. V tomto případě cenou nejvyšší a to TUKY! Díky tzv. **„after-burn“ efektu** můžete spalovat tuky až 48 hodin po tréninku. Záleží na tom, jak moc se při cvičení zadýcháte. Takže si dejte pořádně do těla, ať se Vaše podkožní zásoby jen třesou!

Samá superlativa

Je vědecky prokázané, že HIIT trénink je účinnější pro úbytek tuku, zlepšení a vyrýsování svalového tonusu, úbytek váhy a zvyšování aerobní a anaerobní vytrvalosti než klasické aerobní cvičení. HIIT **dokáže dokonce zpomalit stárnutí** a má pozitivní vliv na celý kardiovaskulární systém. Pokud chcete mít zdravé a silné srdce, zahrňte toto cvičení do Vašeho tréninkového protokolu.

Pokud hledáte nejen fyzickou, ale i mentální výzvu pro vaše tělo, zacvičte si HIIT **alespoň třikrát týdně**. Jestliže to nevzdáte, naučíte se překonávat

hranice i v jiných oblastech vašeho života. HIIT je o sebezapření a výdrži. Tak vydržte – výsledek stojí za to!

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