magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 17. 11. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak nejlépe spálit tukové zásoby pomocí HIIT a kardio

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-nejlepe-spalit-tukove-zasoby-pomoci-HIIT-a-kardio__s10011x19859.html

Jistě jste slyšeli o pojmu HIIT - vysoko intenzivním intervalovým tréninku. Kardio také není neznámé. Pojďme se společně podívat na výhody i nevýhody kardia i HIITu. A pokud chcete pálit tuky - můžete se pak rozhodnout, kterému tréninku dát přednost.

Když se řekne - HIIT

- HIIT je forma intervalového tréninku, ve kterém střídáte **krátké úseky cvičení ve vysoké intenzitě s pauzou odpočinku**, případně cviky ne

moc náročného charakteru.

Prakticky to vypadá tak, že si dáte například 20 vteřin cviků angličák s několika vteřinami odpočinku, která slouží k rychlému vydýchání. Délka fáze odpočinku záleží na vaší trénovanosti. Měla by při ní klesnout tepová frekvence tak, abyste se v klidu dokázali několikrát zhluboka nadechnout. Poté opět zařadíte cvik a poté opět pauzu.

- Počet kol záleží na vás, avšak **15 minut celkového času tréninku bohatě stačí**.

Z toho vyplývá, že při tomto cvičení neustále střídáte dobu, ve které se vaše tepovka vyšvihne na ca 80% oproti vašemu běžnému průměru, a dobu, po kterou by se měla co nejvíce přiblížit „klidovějšímu“ režimu.

HIIT je **anaerobní trénink (doslova „bez kyslíku“)**, kdy je spotřeba kyslíku

při cvičení vyšší než jeho přísun do těla. Tím se tělo dostává do kyslíkového dluhu, který je poté „splácen“ ve formě pálení tuků i několik hodin po tom, co trénink ukončíte.

Získáte

- Zlepšení celého kardiovaskulárního systému.
- **Rychlý nárůst kondice.**
- Vyrýsování svalového tonusu.
- Redukce hmotnosti.
- Eliminace viscerálního tuku v břišní dutině.
- Zlepšení fyzičky i kondičky.
- Zlepšení citlivosti na inzulín.
- **Rychlejší a efektivnější trénink** než klasické kardio.

Rizika

- Hůře aplikovatelný u začátečníků či osob s nadváhou.
- Vyšší riziko zranění (týká se především u cviků, jakou jsou sprinty, výskoky a skoky nebo další plyometrické cvičení).
- **Vysoká náročnost tréninku** a s tím spojená „nechuť“ vystoupit z komfortní zóny a překonat sám sebe.

Aerobní kardio je když…

Kardio je **aerobní cvičení s nižší intenzitou**, při kterém všechny metabolické procesy v těle naopak probíhají za neustálého přísunu kyslíku.

Srdeční frekvence by se měla držet v rozmezí 60 – 80% nad rámec klidové úrovně.

- Kardio si můžeme představit jako **rychlou chůzi, běh, plavání, jízdu na kole**.

Dále se může jednat i o jiné cviky, při kterých si budete hlídat svoji tepovou frekvenci v uvedeném rozmezí.

Výhody kardia

- Zlepšení kardiovaskulárního systému a prokrvení celého těla.
- Posiluje srdeční sval.
- **Zmírňuje stres a napětí.**
- Pozitivní vliv na udržení hladiny LDL cholesterolu.
- Redukce hmotnosti.
- Možnost aplikace i na úplné začátečníky.
- Kardio před tréninkem slouží k zahřátí svalů a jejich následné přípravě na zátěž.
- Kardio po tréninku je vhodné k odbourání laktátu a lepší regeneraci těla po tréninku.
- Skvělý trénink na budování vytrvalosti.

Nevýhody kardia

- Časová náročnost.
- **Neposilujete při něm svaly** tak efektivně jako u HIITu (provádíte stále tentýž pohyb, který vede k úbytku váhy, ale k malému navýšení svalového tonusu).
- Nuda – děláte stále to samé…(samozřejmě záleží na místě výkonu tréninku – pokud běžíte v přírodě, jistě je to záživnější, než na páse v posilovně).

Mám tedy běhat nebo raději trénovat angličáky, když chci zhubnout?

- Preference jednoho nebo druhého typu tréninku záleží čistě na vás. Je třeba zohlednit vaše cíle, časové možnosti, kondici nebo jen osobnostní charakter.
- Pokud **chcete zhubnout, posílit svaly, nemáte moc času** a nejste úplný začátečník, jednoznačně volte HIIT.
- Pokud chcete zhubnout, podpořit správný srdeční rytmus, jste začátečník, preferujete pomalejší cvičení, zaměřte se na kardio.
- Oba typy tréninku vám při správné aplikaci **zaručí pálení tuků a navýšení kondice**. V ideálním případě je vhodné svůj trénink střídat a zařazovat jak HIIT, tak i samotné kardio. Nezapomínejte ani na posilování a kvalitní strečink po každém tréninku. **Regenerace je klíčem k úspěchu.**

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