

HIIT

High-intensity interval training

Šta je HIIT?


- HIIT je intervalni trening visokog intenziteta. Prilikom izvođenja kardio treninga niskog intenziteta, kao što je na primer brzo hodanje, ova vežba deluje direktno na sagorevanje masti, ali samo tokom njenog izvodjenja. HIIT za razliku od toga omogućava celodnevno sagorevanje masti.



- U tipičnom HIIT-u smenjuju se **kratkotrajni intervali visokog intenziteta sa manje intenzivnim intervalima aktivnog oporavka.**
- Intervali visokog intenziteta treba da se izvode na 90% maksimalne frekvencije srca, a intervali oporavka na 50% od maksimuma.



- Postoji više načina da se izvede HIIT:
 - sprint na sportskom terenu, trčanje na pokretnoj traci.
 - HIIT može da koristi i čučnjeve.
- Mnogo je efikasniji od običnog kardio treninga jer je intenzitet veći i pruža mogućnost da se razviju i aerobna i anaerobna izdržljivost.



HIIT se može uraditi i za kraće vreme u odnosu na kardio niskog intenziteta, obično je 20 minuta sasvim dovoljno.

HIIT je postao popularan način da se sagore masti.

Klasičan primer HIIT-a

- Zagrevanje od 5 minuta brzim hodanjem ili laganim džogingom
- Ubrzani tempo nekih 20-30 sekundi, a potom lagani džoging jedan minut
 - Ponoviti sve
 - Na kraju se odmoriti dva minuta
- Za nekih 20 minuta HIIT-a trebalo bi da se uradi 8-10 sprinteva.
- HIIT treba izvoditi uz oprez i uz obavezno odobrenje lekara.

Kada se HIIT izvodi?

- Sa HIIT-om treba postupati kao i sa dizanjem tegova.
 - Pre dizanja tegova pojedite obrok (60-90 minuta ranije). Isto bi trebalo da važi i za HIIT.
 -
 - HIIT se može izvoditi u bilo koje vreme
- Biće problema sa snom ako se izvodi neposredno pre spavanja. Stručnjaci savetuju da se ne izvodi najmanje 4 sata pre spavanja.

- Ako je primaran cilj izgradnja mišića HIIT bi trebalo da se izvodi dva puta nedeljno, kako bi se izbeglo stanje pretreniranosti.
- Veome je bitno da se telu pruži dovoljno vremena za oporavak kako od treninga sa tegovima tako i od kardio treninga.

Ishrana za HIIT

- Neka iskustva pokazuju da je kardio niskog intenziteta uvek bolje izvoditi pre prvog jutarnjeg obroka ili neposredno posle treninga. U ovakvim trenucima zalihe glikogena su najniže.
- Kada se radi kardio visokog intenziteta organizam vežbača automatski traži zalihe glikogena, a ne masti

- Najbolje je da na 60-90 minuta pre HIIT-a imate obrok bogat proteinima i ugljenim hidratima. Na ovaj način biće dopunjene rezerve glikogena i telo će biti spremno da podnese kardio visokog intenziteta.



Prednosti HIIT-a

- Dokazano je da je 24 sata nakon odrađenog HIIT-a **bazalni metabolizam 5-10% veći** od onog nakon aerobnog treninga standardnog tipa. To znači da telo i dugo nakon takvog treninga troši masne rezerve čak i u mirovanju.
- Takav učinak se postiže zahvaljujući efektu koji se zove **EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption)**, a koji označava **povećani prijem kiseonika u oporavku**.
- U praksi, to znači da ako ste ispravno izveli HIIT, odmah po završetku treninga hvataćete dah, obilno se znojiti i osećati određenu slabost u nogama.

Nedostaci HIIT-a

- Ovakav trening se ne može sprovoditi svakodnevno. Ako se prečesto sprovodi, povećava se verovatnoća za pretreniranost.
 - U danima kada osećamo veći umor, treba odmoriti ili odraditi klasičan aerobni trening niskog intenziteta.
- Osobe sa respiratornim, kardio vaskularnim problemima i slično ne bi trebalo da treniraju na ovaj način.

- Što se zdravih osoba tiče, ako ste početnik u vežbanju, najpre ćete se postupno privići na vežbanje niskog intenziteta, pa upornošću i kontinuitetom doći do HIIT-a.
- Nikako ne treba odmah raditi visok intenzitet, jer štetne posledice mogu potpuno nadvladati prednosti takvog treninga.

