



Què és HIIT?

Una sessió de HIIT, sigles en anglés de High-Intensity Interval Training (Entrenament Intervàl·lic d'Alta Intensitat), és un tipus d'entrenament físic que alterna períodes curts d'exercici intens amb períodes de descans o activitat de menor intensitat. L'objectiu principal de HIIT és maximitzar l'esforç en un curt període de temps, la qual cosa permet obtenir beneficis significatius per a la salut i el condicionament físic en sessions relativament breus.

Característiques d'una sessió:



Duració:

Les sessions de HIIT són generalment curtes, de 30 minuts.



Estructura:

Cada sessió es divideix en "interval·ls", que són segments d'alta intensitat seguits d'un descans breu o una activitat de menor intensitat. Per exemple, un protocol comú podria ser 30 segons d'exercici intens (com a sprints, burpees o salts) seguit de 30 segons de descans.



Alta Intensitat:

Una vegada que es completen totes les estacions, se sol repetir el circuit una o diverses vegades, depenent de l'objectiu de l'entrenament.



Variabilitat:

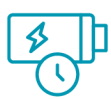
Les sessions de HIIT poden incorporar una varietat d'exercicis, incloent-hi moviments aeròbics com córrer o pedalar, i exercicis de força com a esquats o flexions. La combinació d'exercicis depèn dels objectius de l'entrenament.

Beneficis:



Millora cardiovascular:

Incrementa la capacitat aeròbica y anaeròbica, mejorando la salud del corazón y la circulación.



Augment de la resistència:

Millora la resistència muscular i la capacitat del cos per a suportar exercicis intensos durant més temps.



Eficiència de temps:

És ideal per als qui tenen poc temps per a entrenar, ja que es poden obtenir resultats significatius en sessions curtes.



Consideracions:



Exigència física:

A causa de la seua intensitat, el HIIT no és adequat per a principiants absoluts o persones amb unes certes condicions de salut sense consultar a un metge o professional del fitness.



Tècnica adequada:

És fonamental realitzar els exercicis amb la tècnica correcta per a evitar lesions, donat l'esforç i la velocitat involucrats.



Personalització:

Encara que és un entrenament d'alta intensitat, els intervals i la duració poden ajustar-se segons el nivell de fitness de l'individu.