

HIIT tréning

A HIIT tréning egyre növekvő népszerűségnek örvend, azonban nem mindenki számára jelent ideális edzésformát ahhoz, hogy csúcsmórába hozza magát. De mi is ez a rövidítés? A HIIT a High Intensity Interval Training, vagyis a magas intenzitású intervallum tréning. Az edzéseknek óriási előnyei vannak, de nem titkoljuk el a hátrányait sem, hogy mindenki át tudja gondolni, vajon ez az edzésforma/mozgásforma a legmegfelelőbb-e céljai eléréséhez.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hiit%20tréning/>

A HIIT egy olyan edzésforma, amelynél 20-120 másodperces nagyon magas intenzitású és mérsékelt intenzitású (pihenő időszakos) edzésszakaszok váltják egymást. A pihenő szakaszban az oxigénegyensúly helyreállításával a következő aktív szakaszra való felkészülés zajlik, aminek az időtartama alapvetően az egyén állóképességétől függ.

A módszer előnyeinek és hátrányainak részletesebb megismeréséhez a **Technogym által szervezett HIIT kongresszus** meghívta Silvano Zanuso professzort, a Technogym tudományos kommunikációs és kutatási menedzserét, Antonio Paolit, a padovai egyetem docensét, Adam Lewist a Solent egyetem kutatóját, valamint Andrea Biscarinit, a Perugiai egyetem biomechanikai professzorát, akik a következő megállapításokat tették:

- A HIIT program kialakítható az olyan **aerob gyakorlatokra építve**, mint a futás és a kerékpározás, illetve **erősítő gyakorlatokra** is, hiszen ezek pihenő időszakot is igényelnek az egyes gyakorlatok között. Az aerob és erősítő gyakorlatok pedig egymással kombinálhatók.

A magas intenzitású edzések eltarthatnak néhány másodpercig, mint például az erősítő edzés, vagy akár néhány percig is, mint az aerob gyakorlatok, azzal a céllal, hogy az egyén elérje a 80%-95%-os maximális pulzusszámot a kardiovaszkuláris gyakorlatok végzése során. Az erősítő gyakorlatokat a maximális terhelhetőség tartományhoz nagyon közel, vagy néhány százalékkal alatta kell végezni. Az utóbbi esetben azonban az ismétlésszámot növelni kell annak érdekében, hogy elérjük az izomkimerültséget. **Az edzés jellemzően pihenő és aktív időszakokkal váltakozik és teljes időtartama 20 és 60 perc között mozog.**

- A HIIT tréningek meglehetősen népszerűek, többek között azért is, mivel **az edzés időtartama jóval rövidebb**, mint a hagyományos edzéseké. A tréningek általában csoportos edzések keretén belül valósulnak meg, izgalmas és változatos edzésformákban. Az egységnyi időre jutó **energiafelhasználás magasabb**, mint a hagyományos edzések esetében.
- A HIIT tréningnek sajnos **vannak negatív hatásai is, ha nem megfelelően végezzük**. A magas vérnyomással vagy a szív vérellátási zavaaraival rendelkezők esetében fokozott odafigyelés szükséges. A magas ismétlésszám, vagy a túl nagy sebességű végrehajtás miatt kialakulhatnak ízületi és ín problémák az izom és csontrendszeren belül.
- A HIIT programok hatékony végrehajtása **magas szintű technikai képességeket követel**. Ez azt jelenti, hogy az ilyen gyakorlatok végzése a jó koordinációs képességű és motorikus kontrollal rendelkező emberekre korlátozódik.





Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hiit%20training/>

Ez a fajta a rövid, de igen kemény terhelés **felgyorsítja az alapanyagcserét akár egész napra**, sőt az intenzív edzés utáni regenerálódáshoz is zsírsavakat használ fel a szervezet energiaforrásként.

Ez a fajta edzésmódszer nem csak a zsírok elégetésére alkalmas, hanem az **állóképesség növelésére** is. A rövid, nagy terheléssel, sok izomcsoportot átmozgató gyakorlatok rendkívüli módon fejlesztik az erő-és állóképességet. **Nagyon sok sportoló, például ökölvívók, gyorskorcsolyázók, labdajátékosok is alkalmazzák.**

Nagyon fontos, hogy **előtte alaposan melegíts be**, az **edzés végén egy 5-10 perces levezetést is végezz, és persze a nyújtásról se feledkezz meg!** Ha túlsúllyal rendelkezel, és még nem állsz készen egy hosszabb ideig tartó egyenletes kardió edzésre, akkor még ne vágj bele! Ez a fajta edzésmódszer igen nagy intenzitású terhelést jelent a szervezetednek. Az elején azt javaslom, hogy **szerezz egy alap állóképességet** - például futással -, vagy végezz valamilyen aerobik tornát, ami szintén kiváló edzésforma. Ha már ez megvan, és képes vagy legalább 25-30 percet normál tempóban futni, akkor vágj bele csak az intervallum edzésekbe.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hiit%20training/>

Nagyon fontos még megjegyezni, hogy a HIIT edzést csak akkor csináld, ha egyébként teljesen egészséges vagy. Ha hajlamod van szív-és keringési rendszeri betegségekre (ld. fent), akkor ne csináld, mert életveszélyes lehet.

- Az **aerob** erőnlét javítása érdekében: az intervallumok általában 1:1 vagy 1:2 munka/pihenés arányt foglalnak magukba (1:1, azaz pl. 30 másodperc munka, 30 másodperc pihenés).
- **Anaerob** edzéshez (sportspecifikus edzés az erő és a robbanékonyság érdekében): a pihenési intervallumok gyakran hosszabbak a maximális erőfeszítés érdekében, gyakran legalább 1:5 arányban (azaz 15 másodperces munka, 75 másodperc pihenés).

Íme egy ideális HIIT edzés – futópadon:

Melegíts be egy 3 perces kocogással, majd fokozatosan növeld a sebességet addig, amíg a lehető leggyorsabban tudsz sprintelni - 15-20 másodpercig. Ezt követően sétálj vagy kocogj lassú ütemben egy percre, majd újra válts sprintre!

Ismételd meg ezt 10 körön keresztül, és 15 perc alatt „letudhatod” az edzést. Ez futópadon nagyon jól működik, de ugyanúgy hasznos futópályán is.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/futás%20futópadon/>

Ha nem kedveled a futást, saját testsúlyos gyakorlatokkal is végezhetesz HIIT edzést. Ilyen, a ma már egyre nagyobb népszerűségnek örvendő, **Tabata** edzés is.

A lényege, hogy 20 másodperc rendkívül intenzív mozgás és 10 másodperc szünet váltogatja egymást, mindössze 4 percre (azaz 8 szakaszra osztható az edzés maga).

Mindössze 4 percnyi a magas intenzitású intervallum edzés (HIIT). Ezen idő alatt kétféle szakaszt váltogatunk: van a 20 másodpercig tartó intenzív mozgás, és az azt követő 10 másodpercnyi szünet.

A ciklust nyolc alkalommal kell ismételni (így jön ki a 4 perc), a kutatók szerint ez az „amennyire rövid, annyira intenzív” edzés többet ér a szervezet aerob és anaerob energiatermelő folyamatai szempontjából, mint ha egy órán keresztül mérsékelt intenzitású kardió edzést folytatnánk (azaz például futnánk).

Mindez azért lehetséges, mert a pihenő csak feleannyi ideig tart, mint a mozgás, így a testünknek nincs alkalma teljesen regenerálódni, azaz körülbelül a sorozat fele után nem sokkal eljutunk a maximális oxigénfelvételig.

Fentiekből is látszik, hogy a HIIT tréning rengeteg lehetőséget rejt magába, a céljainktól függően, és természetesen figyelembe véve saját képességeinket, fizikai határainkat és egészségi állapotunkat.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/tabata/>

Forrás: <https://okosmozgas.hu/tipptar/tippek-a-mindennapokra/amit-tudnod-kell-a-magas-intenzitasu-intervallum-edzesekrol>

<https://peakshop.hu/man/hiit-trening/>

<https://www.menshealth.com/fitness/a25424850/best-hiit-exercises-workout/>

<https://mitsportoljak.hu/tabata-edzes/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.