**HIIT: интервальный тренинг**

<https://fitseven.ru/pohudenie/kak-ubrat-zhivot/hiit-intervalniy-trening>

Высококлассные тренировки с качественным результатом теперь возможны благодаря интервальным тренировкам. Действительно ли настолько эффективны такие тренировки и как правильно применять эту технику, мы рассмотрим далее.

**Что такое HIIT?**

Все большей популярности на сегодняшний день набирает такой стиль тренировок, как HIIT. Новый способ тренинга направлен в первую очередь на быстрое сжигание жиров в организме человека. Он состоит из силовых упражнений разной группы сложности, а также кардио нагрузок.

Далее мы рассмотрим эту программу с научной точки зрения и обоснуем ее эффективность. Также наши специалисты предложат несколько полезных советов при использовании данной методики и предложат практичные примеры тренингов, построенных на этой системе.

**НIIT: научное объяснение**

Именно от вида нагрузки зависит то, какие группы мышц будут задействованы. К примеру, при беге в среднем темпе, наше тело активирует только мышцы медленного типа, которые для своей деятельности используют жир. Более сильная нагрузка включает и другие группы мышц, тем самым ускоряя процесс похудения.

Быстрые волокна для своей работы используют глюкозу, медленные – жир. Смена видов нагрузки заставляет тело постоянно переключаться на разные виды энергии, тем самым улучшая обмен веществ в организме и ускоряя сушку тела.

**Тренировки HIIT и повышение гормона роста**

Как показала практика, этот вид тренировок, точно так же, как и круговой, способствует увеличению в организме человека гормона роста. Стоит знать, что в теле ребенка он направлен на ускорение роста тела, а вот в организме взрослого он направлен на сжигание жиров и ускорение роста мышечной массы.

При активной, усиленной тренировке, мышцы в качестве энергии используют гликоген, а уже после его окончания начинают активно сжигать жировые отложения. Именно для проведения этого процесса телу требуется гормон роста, который он начинает усилено производить.

**Преимущества тренировок HIIT**

Главным преимуществом, которое хотелось бы подчеркнуть, является улучшение обмена веществ и ускорение сжигания лишних жиров благодаря увеличению использования кислорода организмом.

Еще один плюс таких занятий заключается в ускорении метаболизма глюкозы. Такой вид тренировок не только сжигает лишние килограммы, но и устраняет излишнюю чувствительность жира к инсулину. Во время тренировки уменьшение жировой массы осуществляется не только благодаря кардио и силовым нагрузкам, но и за счет использования пост-тренировочного периода.

**Противопоказания**

Этот тип тренировок считается довольно трудным и рассчитан на людей, которые уже на протяжении длительного времени занимаются спортом. Если вы новичок в этой сфере, то такие нагрузки могут причинить вред не только сердечно-сосудистой системе, но и привести к серьезным ушибам и растяжкам.

Также не стоит использовать эту систему людям, у которых есть серьезные хронические заболевания, связанные с сердцем, давлением, сосудами, потому как во время выполнения упражнений особенно сильная нагрузка производится на кровеносную систему.

Строгий запрет на использование этой тренинговой программы также касается и диабетиков.

Действительно ли **упражнение вакуум в животе** настолько эффективно? Возможно ли таким образом добиться стройной и тонкой талии?

**Практические советы**

Как таковой точной системы и порядка упражнений нет. Все напрямую зависит от типа активности. Стандартные силовые нагрузки, как правило, длятся 20 секунд и чередуются с отдыхом не более 10 секунд. Что же касается кардиотренировок, то они могут длиться меньшее количество времени – 15 секунд, отдых, в виде ходьбы, после такой нагрузки составляет 30 секунд.

1. Не стоит перед тренировкой использовать жиросжигающие препараты, основанные на кофеине и других веществах, которые усиливают работу сердечно-сосудистой системы. Тренировка сама по себе оказывает сильное влияние на сердце, дополнительная нагрузка стимулирующими веществами может ухудшить результат и привести к нарушению работы сердца.
2. Не строит употреблять напитки PowerAde или Gatorade. Коктейли, основанные на быстро сжигающихся углеводах и глюкозе, не дадут мышцам использовать запасы гликогена, тем самым перейти к более активному сжиганию жиров.
3. По окончанию тренировки не стоит принимать горячую ванну или идти в сауну, потому как это окажет еще большую нагрузку на сердце. Лучше принять холодный душ, который улучшить метаболизм и успокоит сердцебиение.
4. Если вы решили сбрасывать лишний вес с помощью низкоуглеводной диеты, то лучше не использовать этот вид тренировок. Результатом совмещения этой диеты и тренировок HIIT может стать потеря сознания, сильная слабость и тошнота.

Тренировки HIIT станут настоящей находкой для тех, кто желает сбросить лишний вес и провести сушку тела в короткие сроки. Выделение гормона роста и уменьшение времени тренировок – это два основных преимущества этой технологии.

<https://text.ru/antiplagiat/59d76c4760b85> 100%