

9 Δεκεμβρίου 2022

## HIIT: Ξεκινήστε την πιο αποτελεσματική προπόνηση - 6 ασκήσεις για όλους

[Θέατρο, Κινηματογράφος, Ντοκυμανταίρ, TV και Διαδίκτυο](#) / [Πολυμέσα - Multimedia](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η personal trainer Σοφία Περδίκη μας δείχνει έξι ασκήσεις, κατάλληλες για όλους όσους ενδιαφέρονται να μνηθούν στην HIIT, την πιο αποτελεσματική μορφή προπόνησης



Από το 2011, το HIIT έχει πραγματικά απογειωθεί, ενώ οι αρχές του παραμένουν γοητευτικά απλές: Σύντομες εκρήξεις μέτριας έως υψηλής έντασης άσκησης (20 δευτερόλεπτα έως ένα λεπτό) με διαστήματα ξεκούρασης, 2-3 φορές την εβδομάδα.

Το HIIT περιλαμβάνει σύντομες εκρήξεις έντονης άσκησης, που εναλλάσσονται με περιόδους ανάκαμψης χαμηλής έντασης. Ίσως είναι η πιο αποτελεσματική μορφή άσκησης.

Συνήθως, μια προπόνηση HIIT έχει διάρκεια από 10 έως 30 λεπτά.

Η ιδέα είναι απλή, η εκτέλεση λίγο πιο δύσκολη. Κατά καιρούς, σας έχουμε δώσει προπονήσεις που είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και εύκολες να γίνουν, δίνοντάς σας τις μεγαλύτερες βελτιώσεις στον ελάχιστο χρόνο.

Μερικά από τα αποδεδειγμένα οφέλη της προπόνησης υψηλής έντασης περιλαμβάνουν:

- Βελτιωμένη αερόβια φυσική κατάσταση και αντοχή
- Μειωμένο σωματικό λίπος
- Αυξημένη δύναμη
- Βελτιωμένη πρόσληψη οξυγόνου

Όποια και αν είναι η ηλικία ή το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης κι αν προτιμάτε να κάνετε ποδήλατο, να τρέχετε, να κολυμπάτε ή να περπατάτε, υπάρχει ένα

πρόγραμμα άσκησης για εσάς.

Ιδανικά, κάντε όσο το δυνατόν περισσότερη άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, όπου εκτίθεστε στο φως του ήλιου, το οποίο δίνει στο δέρμα σας την ευκαιρία να παράξει βιταμίνη D. Αν και ονομάζεται βιταμίνη, η «βιταμίνη» D είναι στην πραγματικότητα μια ορμόνη, με πολύ ευρύτερο φάσμα δραστηριότητας απ' ό,τι είχαμε φανταστεί.

Εάν ένας από τους κύριους στόχους σας είναι να χάσετε βάρος, τότε ο συνδυασμός διατροφής και άσκησης είναι μακράν ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να το πετύχετε.

Υπάρχει και κάτι περισσότερο από αυτό, που είναι καλό να γνωρίζετε. Αποδεικνύεται ότι έχει σημασία τι κάνετε όταν δεν ασκείστε. Η οποιαδήποτε άσκηση - HIIT ή άλλη - δεν μετράει πολύ αν κάθεστε όλο το υπόλοιπο της ημέρας, κάθε μέρα. Η θεωρία αυτή είναι γνωστή ως «NEAT» (Non Exercise Activity Thermogenesis) και σημαίνει, όπως μαρτυρά και το όνομά της, την ποσότητα ενέργειας που καίτε σε καθημερινές δραστηριότητες, που δεν θεωρούνται άσκηση.

Είναι σημαντικό να εντάξετε περισσότερη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή, γι' αυτό ανεβείτε απ τις σκάλες, κατεβείτε από το λεωφορείο ή το τρένο μια στάση πριν και περπατήστε την υπόλοιπη διαδρομή.

Γρήγορη γυμναστική για όλους!

## **Πρόγραμμα HIIT**

7 ασκήσεις 30" η κάθε άσκηση στην σειρά.

2 λεπτά ξεκούραση στο τέλος του συνόλου των ασκήσεων.

1-3 φορές.

**εναλλάξ προβολές με άρση ποδιού 30".**

**mountain climbers με στροφή κορμου 30".**

**πλαινή σανίδα 30" και στις δυο πλευρές.**

**κάμψεις αγκώνα-αγκώνα / παλάμη - παλάμη 30".**

**burpees 30".**

**πιέσεις τρικεφάλων 30".**

**plank 30".**

**Πηγή: [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)**