

CARDIO HIIT

Che cos'è

Tradotto in Italiano sarebbe "Allenamento a intervalli ad alta intensità", infatti questo particolare tipo di allenamento alterna esercizi ad alta intensità, come gli scatti, ad esercizi a bassa intensità, come una camminata a passo lento (recupero attivo), o riposo completo.

A che cosa serve

- tonificazione muscolare;
- il miglioramento della capacità aerobica;
- l'aumento del metabolismo basale;
- un alto consumo calorico;
- la possibilità di bruciare grasso corporeo in eccesso nella fase di recupero post-allenamento;
- l'aumento della resistenza specifica.

Ciascuno di questi aspetti, inoltre, non intacca lo sviluppo e il mantenimento della forza nell'atleta.

Come si pratica

Molti degli esercizi che costituiscono le fondamenta di un allenamento HIIT utilizzano tutti i principali gruppi muscolari del corpo, esercizi come salti squat, sprint, burpees, alpinisti e salti affondi fa sì che tutto il tuo corpo lavori duro, non ultimo il tuo cuore.

Chi può praticarlo

E' consigliata la pratica di questo allenamento a soggetti già allenati e con nessuna patologia. Effettuare un riscaldamento di almeno 10 minuti e dello stretching prima dell'allenamento, per prepararsi per bene a sforzi così intensi, e alla fine aggiungere anche un cool down e ancora altro stretching.

