

La última revolución para quemar grasa en el deporte en pocos minutos: El HIIT

Tu cuerpo consumirá más calorías durante todo el día con unos sencillos ejercicios estratégicos. Logra resultados contundentes antes de verano

El HIIT (High Intensity Interval Training) o entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar grasa.

La eficacia del HIIT radica en combinar en la misma sesión cortos periodos de entrenamiento intenso o muy intenso con otros cortos de recuperación de baja o moderada intensidad. De esta manera se maximizan los resultados minimizando el tiempo de trabajo.

A principios de los 90 se realizaron los primeros estudios para valorar el efecto del HIIT en el organismo, que revelaron mayor eficacia para reducir la grasa corporal que con el ejercicio cardiovascular clásico (running o natación por ejemplo). Además, se fortalece la musculatura mucho más rápido, ya que hay una gran exigencia metabólica para el organismo, que hace un trabajo muy intenso y solo dispone de un pequeño descanso después, repitiendo la misma dinámica trabajo/pausa una y otra vez.

Se pueden quemar nueve veces más calorías con un ejercicio de 4 minutos de alta intensidad (Tabata) que con uno de cardio convencional de 30-45 minutos de duración. Aunque a priori la quema inmediata es superior en el caso del entrenamiento convencional, el HIIT consigue ser superior si tomamos como referencia un periodo de 24 horas, y que llega a quemar el triple de grasa e incluso más. Este método quema calorías en reposo mientras que el convencional no y el gasto calórico en las dos horas posteriores al ejercicio se eleva entre un 6% y un 15%.

Debido a su alta acción sobre el metabolismo se recomienda un máximo de 3 sesiones semanales de HIIT, debido a que el efecto de este método suele tener una duración de hasta 48 horas, cosa que implica no hacerlo en días consecutivos. Como todo sistema de acondicionamiento físico, debe implementarse con una progresión y bajo la supervisión de un profesional, y dependiendo del estado de forma y objetivos del practicante, se empezarán las rutinas (workouts) una vez a la semana para ir progresando según se tolera más carga de trabajo hasta llegar a las tres por semana.

En los últimos años sus beneficios han quedado demostrados en lo que se refiere a la eficacia para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y vascular, ya que trabaja las tres vías energéticas.

Jordi Arnau.

Fisioterapeuta y Personal Trainer especializado en nutrición.



SCANDINAVIA
Wellness Bioclinic

El resultado va a ser una mejora de la VO2 MAX y por consiguiente en resistencia aeróbica. Además otro pilar de este entrenamiento y que no se considera en muchos otros es el impacto sobre las hormonas (catecolaminas). Una estimulación de estas últimas activará el metabolismo para seguir quemando grasa, sobretodo la rebelde, durante horas más allá de la sesión de ejercicios gracias al efecto térmico residual (EPOC) que puede alargarse hasta las siguientes 48 horas, y que no es tan notorio en otros métodos

Los entrenamientos HIIT se pueden realizar casi en cualquier momento del día siempre y cuando se disponga de 20-30 minutos libres para llevar a cabo el workout. Su brevedad hace que sea fácil mantener un trabajo a máxima potencia, ya que sinó, no podría ser de otra forma. Así como su variabilidad en ejercicios lo hacen muy atractivo y nada monótono, pudiéndose adaptar a todos los públicos y objetivos. Además, y por si todo lo anterior no fuera suficiente, siempre guiados por un experto, se podrán llevar a cabo sesiones prácticamente en cualquier sitio y con muy poco material.



SCANDINAVIA
Wellness Bioclinic