

www.haroldtcoach.com

CARDIO HIIT **EBOOK**



HAROLDTcoach

PERSONAL TRAINER



@HAROLDTcoach



CARDIO HIIT

EDICIÓN 2022

La base fundamental para conseguir la oxidación y eliminación de grasa es realizar un buen trabajo cardiovascular.

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 reducir porcentajes de grasa.

Mejorar la capacidad del cuerpo para oxidar la glucosa es la forma más efectiva para incrementar nuestra resistencia cuantitativamente. Por otra parte, metabolizar la grasa innecesaria mejorará nuestro rendimiento y a su vez hará que consigamos bajar nuestro índice de grasa corporal.

Básicamente, la idea del entrenamiento en intervalos de alta intensidad o HIIT consiste en mezclar periodos cortos de tiempo de un entrenamiento cardiovascular muy intenso, en torno al 80-90% de nuestro ritmo cardiaco, con otros periodos cortos a una intensidad moderada o baja (50-60%).

Según los estudios realizados sobre este tipo de entrenamiento cardiovascular, con él se activa la creación de mitocondrias, que son unos orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular, es decir, mejora el uso de la glucosa.



CARDIO HIIT

Además, el realizar HIIT durante unas cuantas semanas aumenta la capacidad para oxidar las grasas, es decir, usar como energía la grasa excedente en nuestro organismo, así como mejorar el VO2 máx., en otras palabras, se obtiene una mejora el estado de forma cardiovascular al mismo tiempo que se gana resistencia aeróbica.

Hay que tener en cuenta que el HIIT ayuda a aumentar el metabolismo incluso cuando ya se ha acabado de realizar, y algo muy interesante de introducir picos de intensidad en nuestra rutina cardiovascular es que ese aumento en el metabolismo dura más tiempo que si no se realizan (en torno a una hora más después de acabar el cardio).

Cualquier ejercicio cardiovascular se puede realizar con intervalos de alta intensidad (también conocidos como picos de intensidad), bien se pueden realizar en una cinta caminadora, en una máquina de remo, en una elíptica, en una escaladora, en una bicicleta estática, en la piscina, saltando lazo, o en la calle corriendo.

Las posibilidades son infinitas y cada individuo puede manejar su propia intensidad. Lo importante es respetar y hacer notar tiempos de ALTA INTENSIDAD y tiempos de BAJA INTENSIDAD.

CARDIO HIIT

INFORMACIÓN BONUS:

El lazo (Saltar la cuerda) es uno de los ejercicios que más nos ayudará y se puede adaptar fácilmente a nuestra rutina de Cardio HIIT en la tarea de pérdida de grasa.



HAROLDTCOACH

PERSONAL TRAINER

SOCIAL



@HAROLDTCOACH