



Trening interwałowy typu HIIT

Dorota Domatowicz

Podstawa programowa

- **Temat lekcji:**

- Poznajemy różne formy treningu – trening typu HIIT

- **Cele kształcenia – wymagania ogólne:**

- Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

- **Treści nauczania – wymagania szczegółowe:**

- **W zakresie wiedzy:** Uczeń omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia (1.1.3)
 - **W zakresie umiejętności:** Uczeń dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej; (1.2.2)

- **Edukacja zdrowotna:**

- Uczeń opracowuje zestaw ćwiczeń kształtujących w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem rodzaju pracy zawodowej. (4.2.4)

- **Kompetencje społeczne:**

- Uczeń wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji (5.1)



HIIT - definicja

HIIT (z ang. *High Intensity Interval Training*) to trening interwałowy o wysokiej intensywności, który polega na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku (pobór tlenu na poziomie 90-100% HRmax) krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku lub rekonwalescencji o niskiej lub znikomej intensywności (50 – 60 % HRmax)

Podczas **treningu interwałowego** nie ma przerw między ćwiczeniami. Jedyna forma odpoczynku przewidziana w trakcie **treningu interwałowego** to lżejsze ćwiczenia.

HRmax, czyli tętno maksymalne to najwyższa wartość tętna, jaką można u siebie zaobserwować podczas najbardziej intensywnego wysiłku. **Popularny wzór na obliczenie maksymalnego tętna to 220 – wiek.** Natomiast jeśli masz sportowe aspiracje, zależy Ci na lepszych wynikach to polecam **badanie VO2max.**



Poprawia kondycję



Przyśpiesza metabolizm



Redukuje tkankę tłuszczową bez powodowania ubytków w tkance mięśniowej



Jest krótki



Jest prosty



Nie wymaga sprzętu



Poprawia humor, zwiększając poziom endorfin:)

Zalety HIIT



HIIT przyśpiesza metabolizm

- Trening typu HIIT sprawia, że procesy spalania tkanki tłuszczowej zachodzą w organizmie jeszcze przez wiele godzin po zakończeniu treningu; u niektórych trwa to nawet dobę.
- Ten efekt jest znany jako faza potreningowej konsumpcji tlenu (z ang.: Excess Post - Exercise Oxygen Consumption (EPOC)).
- Podczas zwykłych ćwiczeń aerobowych faza EPOC nie następuje, dlatego kalorie tracimy tylko podczas wysiłku – ale potem już nie.



HIIT nie wymaga sprzętu

Aby czerpać korzyści z treningu HIIT, wystarczy znać zasady jego działania i postępować według planu treningowego. Korzystanie z dodatkowych przyrządów i kupowanie drogich akcesoriów nie jest potrzebne, jako że ćwiczenia każdy dobiera sobie indywidualnie.

To oznacza, że brak ciężarków i siłowni to nie jest problem ani wymówka. Treningi HIIT skupiają się zazwyczaj tylko i wyłącznie na używaniu wagi własnego ciała i na tym, aby podnieść tętno i utrzymać je pod sufitem:)

HIIT nie wymaga
specjalnego miejsca ani
odpowiedniej pogody



- Trening typu HIIT możesz robić zarówno na zewnątrz: w parku, na trawie, w lesie, na stadionie jak też wewnątrz: w domu, na basenie, na bieżni, w hotelu. Możesz ćwiczyć grupowo lub samodzielnie. Gdzie chcesz i z kim chcesz. Ty o tym decydujesz!
- **Trening interwałowy warto połączyć ze zdrową dietą.**

- HIIT można wykonywać w formie sprintów i joggingu na bieżni, w formie jazdy na rowerze lub pływania w jeziorze, ale można też ćwiczyć na siłowni, skakać na skakance, pływać w basenie lub robić to co lubicie.

**HIIT to
ćwiczenia,
które lubisz**

HIIT - czas trwania.

Cały trening powinien trwać około 45 – 60 minut, ale wliczana jest w to **rozgrzewka i faza rozciągania**

Część główna, czyli trening HIIT trwa na ogół od 5 do 25 minut, ale nie powinien trwać dłużej niż pół godziny.

Czas trwania okresów intensywnego i umiarkowanego wysiłku można ustalać dowolnie w zależności od swojej kondycji, podobnie jak ilość sesji.

Ile razy w tygodniu wykonywać trening HIIT

- Początkujący powinni zacząć od 1-2 sesji w tygodniu.
- Bardziej zaawansowani mogą sobie pozwolić na 3-4 treningi
- Między sesjami musi być przynajmniej jeden dzień przerwy, aby dać mięśniom i ciału szansę na rekonwalescencję. Optymalna przerwa to 48 h.
- HIIT jest bardzo obciążający dla organizmu, dlatego jeśli to Twoje pierwsze kroki, zacznij od spokojniejszego cardio i powoli buduj wytrzymałość.

Przeciwwskazania do treningu typu HIIT

- HIIT nie jest polecany **dla osób borykających się z otyłością.**
- HIIT nie jest polecany dla osób, które mają zdiagnozowane **choroby serca, problemy z krążeniem oraz schorzenia stawów.** Przed rozpoczęciem treningów zalecana jest konsultacja z lekarzem.
- HIIT nie jest polecany **dla osób, które nigdy nie ćwiczyły lub miały bardzo długą przerwę w sporcie.** W takim przypadku warto zacząć od spokojniejszych ćwiczeń.
- **HIIT nie jest polecany dla osób niedoświadczonych.** Ćwiczenia wykonywane są na czas, nie ma możliwości dokładnej kontroli precyzji ruchów, dlatego osoby podejmujące się tego rodzaju treningu powinny mieć dużą świadomość własnego ciała oraz umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń. Jeśli jesteś niepewny swojej techniki poproś o pomoc instruktora,

HIIT w biegu (przykład)

Rozgrzewka - trucht 5'

Interwał:

20s maksymalnego biegu

60s truchtu

Powtórz 5 razy

Zakończenie - marsz 3'



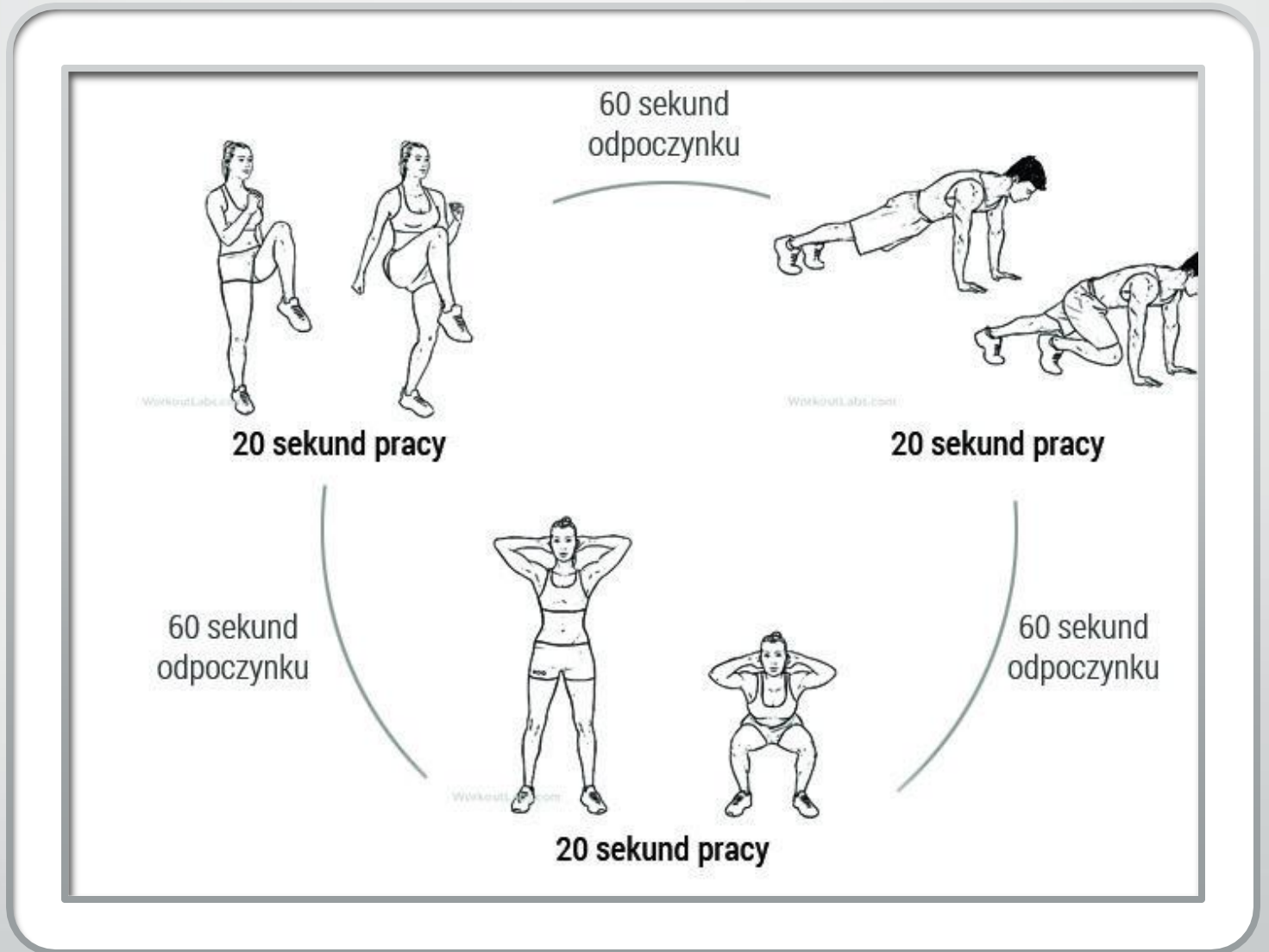
HIIT na rowerze (przykład)

- Rozgrzewka – ok. 5 –10'
 - Interwał:
30 s jedź najszybciej
jak możesz
90 s wolne pedałowanie -
Powtórz 6-8 razy
- Rozciąganie - ok. 5 –10'



HIIT w domu (przykład)

- Rozgrzewka - trucht 5'
- Interwał:
 - 20s wysoki skip
 - 60s marsz w miejscu
 - 20s mountain climber
 - 60s marsz w miejscu
 - 20s przysiady w miejscu z uniesieniem kolana
 - 60s marsz w miejscu
- Zakończenie - stretching 5'



HIIT

z internetu (przykład)

- Zrób 10 minutową rozgrzewkę, np.

<https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>

- Przygotuj stoper do pomiaru czasu, aplikację na telefon albo włącz któryś z wybranych przez siebie filmów w Internecie, w którym instruktorzy mówią kiedy zacząć i skończyć ćwiczenie , a do Tego Cię motywują, np.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wj45tKkNc-k&t=31s>

lub

<https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8>

- Kiedy już się pozbierasz z podłogi zrób lekkie rozciąganie

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&t=7s

Zadanie

Przygotuj zestaw 5 ćwiczeń kształtujących różne grupy mięśni, które są charakterystyczne dla treningu typu HIIT, zgodnie z Twoimi potrzebami jako nastolatka oraz Twoimi możliwościami.

Kryteria na poszczególne oceny (punkty):

Ocena wyrażona w punktach	Wymagania / kryteria
5 punktów	Uczeń opisze 5 ćwiczeń kształtujących dowolną grupę mięśni. Uczeń poda czas trwania każdego ćwiczenia/ilość powtórzeń oraz ilość sesji treningowych. Uczeń wskaże, jakie mięśnie wzmacniają przedstawione ćwiczenie Uczeń zamieści zdjęcie lub grafikę do każdego ćwiczenia.
4 punkty	Uczeń opisze 5 ćwiczeń kształtujących dowolną grupę mięśni. Uczeń poda czas trwania każdego ćwiczenia/ilość powtórzeń oraz ilość sesji treningowych. Uczeń zamieści zdjęcie lub grafikę do każdego ćwiczenia.
3 punkty	Uczeń opisze 5 ćwiczeń kształtujących dowolną grupę mięśni.
2 punkty	Uczeń prześle link prezentujący trening typu HIIT
1 punkt	Uczeń potwierdzi mailem, że zapoznał się z prezentacją od nauczyciela nt. treningu typu HIIT
0 punktów	Uczeń nie podejmie się wykonania zadania.

Bibliografia

- Urszula Białek, Joanna Wolfart - Piech, Magia zdrowia. Program wychowania fizycznego – III etap edukacyjny, Wrocław 2019,
- <https://podstawaprogramowa.pl/Liceum-technikum/Wychowanie-fizyczne>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/HIIT>
- <https://www.medicssite.pl/podejmij-wyzwanie-piramida-hiit/>
- <https://www.olympic.org/paavo-nurmi>
- <http://www.alezdrowe.eu/styl-zycia/dlaczego-hiit-dziaa-20-minutowy-trening-do-ktoiego-nie-potrzebujesz-adnego-sprztu/>
- <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/trening-hiit-na-czym-polega-jakie-sa-zalety-treningu-interwalowego-aa-JWPw-Azh1-oc3s.html>
- <https://tomasz-sliwa.fitness.wp.pl/20339,czy-trening-hiit-to-naprawde-hit>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,trening-interwalowy---opis--zasady-treningu--przeciwwskazania--efekty,artykul,1729178.html>
- <https://www.tabou.pl/uploads/gallery/jazda-na-rowerze.jpg>