Положительные и отрицательные аспекты использования высокоинтенсивной интервальной тренировки на занятиях.

Современный мир, в котором жизнь с каждым днем набирает все больший темп, требует определенных нагрузок, но ограничивает занятия физическими упражнениями по времени. Увеличивается количество детей и подростков с гиперактивностью. В связи с этим актуальными и результативными становятся, появившиеся не так давно, высокоинтенсивные интервальные тренировки (или HIIT, high-intensityintervaltraining). При использовании на занятиях, стоит учитывать положительные и отрицательные аспекты тренировок.

Данные тренировки представляют собой чередование фаз максимальной нагрузки с короткими периодами нагрузки низкой интенсивности. Этот вид позволяет получить полноценный результат за минимальное время, сочетает в себе элементы как силовой, так и кардио нагрузки. Высокоинтенсивные интервальные тренинги позволяют объединить преимущества обоих методов. Обычно длительность занятия не превышает 30 минут.

Также тренировка помогает в борьбе с таким заболеванием, не менее часто встречающимся, чем гиперактивность, как ожирение, ведь одной из ведущих целей HIIT-тренинга является ускорение метаболических процессов в организме. В момент поочередной смены интервалов высокой и низкой интенсивности активируется метаболизм, и, благодаря этому, происходит максимально быстрое сжигание жировых отложений за предельно короткий отрезок времени.

Нельзя не сказать о том, что высокоинтенсивные интервальные тренировки являются незаменимыми помощниками для спортсменов при необходимости увеличения таких показателей, как сила и скорость. Исследователи неоднократно подтвердили эффективность тренировок и выявили, что при коротких высокоинтенсивных тренировках повышаются анаболические показатели, при этом не происходит разрушения мышечных

волокон, как при длительных кардио и марафонах. Короткие тренировки способны сохранить мышцы, одновременно сжигая жир в течение длительного времени после завершения тренировки.

Еще одним плюсом высокоинтенсивных тренировок является безопасный рост мышечной массы, который происходит благодаря анаэробному режиму.

У данной тренировочной системы, как мы заметили, есть большое количество преимуществ, но нельзя забывать, что данные занятия могут подходить не всем. Не рекомендуется применять данные тренировки людям, имеющим заболевания сердца и сосудов, органов дыхания, страдающим ишемией, гипертонией, сахарным диабетом. Страдающим серьезным ожирением необходимо начинать с щадящих занятий, постепенно переходя к высокоинтенсивному тренингу. Также новичкам или людям, которые решили вернуться в спорт спустя какое-то время, рекомендуется адаптироваться к активному образу жизни, начиная с малых нагрузок с постепенным усложнением и дополнением.

Подводя итог, нельзя не согласиться с тем, что высокоинтенсивные интервальные тренировки имеют много плюсов, но нельзя забывать об индивидуальных особенностях организма при составлении плана занятий, а также об элементарных правилах, которые помогут сохранить Ваше здоровье.