

Wat is HIIT?

High Intensive Interval Trainingen zijn korte, intensieve trainingen en uiterst effectief om een aantal redenen.

Ten eerste creëer je meer spiermassa met deze trainingen. Spieren spelen een zeer belangrijke rol in de stofwisseling. Hoe meer spiermassa hoe meer vetverbranding. Zelfs in rust! Bij een gemiddelde volwassenen neemt de hoeveelheid vet per jaar met 1 kilo toe. Dit wordt veroorzaakt door een steeds langzamer metabolisme.

De vertraging van de stofwisseling is voornamelijk te wijten aan een verlies van spierweefsel als we ouder worden. Door het verkrijgen van slechts 2 kilo extra spierweefsel -en het onderhoud ervan, kan de gemiddelde volwassenen de gewichtstoename volledig omkeren. Spieren kunnen niet alleen veel meer calorieën verbranden tijdens de rust, maar sterke spieren zijn ook van belang tijdens het uitvoeren van een HIIT.

De tweede reden dat HIIT zo effectief is, is dat deze trainingen ervoor zorgen dat je extra calorieën verbrandt lang na de voltooiing van de training. Tot 36 uur na HIIT blijft je metabolisme gestimuleerd, terwijl het herstel van het lichaam blijft doorgaan.

Door deze korte intensieve workouts train je je spier uithoudingsvermogen (kracht, explosiviteit) en je cardiovasculaire uithoudingsvermogen (conditie) op hetzelfde moment. Je bouwt spiermassa terwijl je je metabolisme een enorme boost geeft. Ook na je workout!

Met behulp van trainingen gebruikmakend van je eigen lichaamsgewicht kunnen veel spieren tegelijkertijd aangesproken worden. Door middel van HIIT kan je zeer goede resultaten verkrijgen met maar een kleine investering in tijd. Deze workouts zijn dus zeer efficiënt en kunnen altijd en overal gedaan worden zonder gebruik van ingewikkelde en dure fitness apparatuur. Er kunnen betere resultaten mee behaald worden in dezelfde tijd die de meeste mensen nodig hebben om heen en weer te rijden naar de sportschool.

Wat is intervaltraining nu precies? Zoals de naam het zegt, is het 'trainen in intervallen'. Je wisselt met andere woorden continu het tempo van de training. Enkele minuten op volle kracht, en dan weer op een gemiddeld tempo. Dit heeft vier voordelen:

- Het kost minder tijd
- Meer spierontwikkeling
- Verbrandt meer vet
- Ziet sneller resultaten
- Je kunt je eigen niveau bepalen

Bepaal je eigen niveau. Kies voor 1 van de volgende varianten.

1. Oefen op tel, je herhaalt een oefening 8, 10, 12 of 15 keer en neemt tussen de oefeningen een rust van dezelfde aantal tellen plus 5 tellen extra, herhaal de serie 3 of 4 keer.

Voorbeeld 15 jump squats-rust 20 tellen- 15 tellen plank- 20 tellen rust- 15 jump squats- etc...

2. Oefen op tijd, je oefent 20 sec met 10 sec rust of 30 sec met 15 sec rust. Je kunt een oefening uitbouwen tot wel een minuut.

Zet een timer, je hebt tegenwoordig handige apps met interval timers. Zelf gebruik ik de tabata timer.

Voorbeeld 20 sec lunge-10 sec rust- 20 sec mini squat- 10 sec rust-20 sec lunge- etc.....

Succes!

Liliane

<https://www.facebook.com/Personal-Trainer-Liliane-Don-1661850430718530/?fref=ts>

