

# HIIT



## Článek byl označen za rozpracovaný,

od jeho poslední editace však již uplynulo více než 30 dní

Chcete-li jej upravit, pokuste se nejprve vyhledat autora v historii (<https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=HIIT&action=history>) a kontaktovat jej. Podívejte se také do diskuse (<https://www.wikiskripta.eu/w/Diskuse:HIIT>).

Pokud vše nasvědčuje tomu, že původní autor nebude v editacích v nejbližší době pokračovat, odstraňte šablonu {{Pracuje se}} a stránku .

Stránka byla naposledy aktualizována v sobotu 17. března 2018 v 10:02.

**HIIT** (angl. *High intensity interval training*, překlad *vysoce intenzivní intervalový trénink*) je technika fitness cvičení zahrnující střídání anaerobního cvičení o vysoké intenzitě po omezenou dobu (např. 20s) s aerobním cvičením o nízké intenzitě nebo s úplnou pauzou po omezenou dobu (např. 10s).

HIIT trénink lze uplatnit na řadu rozličných cvičení nebo sportů, např. skákání přes švihadlo, jízda na kole, běhání, bruslení, plavání, sada cvičení (dřepy, kliky) apod.

## Provedení HIIT

**HIIT trénink** začíná cca 5 minutovým rozcvičováním, tzv. *warm-up*, po kterém následuje vlastní HIIT trénink zahrnující několik opakovaných cvičení s vysokou intenzitou přerušovaných cvičením s nízkou intenzitou či pauzou, a nakonec přichází část ochlazení organismu, tzv. *cool-down*.

Část tréninku s vysokou intenzitou vyžaduje maximální výkon, měla by být provedena při 85–90 % maximální srdeční frekvence, část "odpočívací" při 40–50 % srdeční frekvence <sup>[1]</sup>. Počet cyklů a délka celého tréninku vychází z individuálních možností.

Typickým schématem HIIT tréninku je *poměr 2:1* mezi dobou provedení cvičení o vysoké intenzitě a dobou zotavení. Například, 30–40 sekund dřepů s výskokem přerušovaných 15–20 sekundami pomalého běhu na místě.

## Tabata

Jedná se o metodu cvičení založenou japonským profesorem Izumi Tabata při svém výzkumu z roku 1996. Bylo zjištěno, že 20s usilovné jízdy na kole vystřídané 10s pomalou jízdou na kole<sup>[2]</sup> v délce 4 minut poskytuje stejnou hodnotu VO2 max (maximální využití kyslíku – čím větší je VO2 max, tím je sportovec zdatnější a vytrvalejší díky vyššímu využití kyslíku) jako kardio trénink o nižší intenzitě prováděný v délce 45 min 4 dny v týdnu.

V dnešní době se označení *tabata* rozumí způsob provedení HIIT tréninku s 20s cvičení o vysoké intenzitě a 10s cvičení s nízkou intenzitou.

## Výhody HIIT

Je prokázáno, že HIIT trénink nabízí mnoho benefitů v oblasti hubnutí, zlepšení tělesné kondice i tělesného organismu. HIIT zlepšuje:

1. **Kardiovaskulární systém** - bylo zjištěno zvýšení hodnoty VO2 max jak u pacientů s ischemickou chorobou srdeční, tak u zdravých jedinců<sup>[3]</sup>
2. **Redukci abdominálního a viscerálního tuku** - v rámci 39 studií zahrnujících přes 600 účastníků byla potvrzena významná redukce viscerálního a abdominálního tuku
3. **Mozkovou aktivitu** - byla zjištěna vyšší kognitivní funkce mozku u dětí cvičících HIIT<sup>[4]</sup>
4. **Inzulinovou rezistenci**
5. **Krevní tlak a cholesterol**

## Odkazy

### Související články

- Srdeční frekvence
- Inzulinová rezistence

### Externí odkazy

- Efekt HIIT na redukci viscerálního tuku (<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-017-0807-y>)
- HIIT ([https://en.wikipedia.org/wiki/High-intensity\\_interval\\_training#Procedure](https://en.wikipedia.org/wiki/High-intensity_interval_training#Procedure))

## Použitá literatura

BARTRAM, Sean. *Idiot's Guides: High Intensity Interval Training*. 1. vydání. DK Publishing, 2015. ISBN 9781615647477.

BARTRAM, Sean. *High-Intensity Interval Training for Women: Burn More Fat in Less Time with HIIT Workouts You Can Do Anywhere*. 1. vydání. DK Publishing, 2015. ISBN 9781465435354.

## Reference

1. JOYCE S, Ramos, et al. The Impact of High-Intensity Interval Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training on Vascular Function: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2015, roč. 45, vol. 5, s. 679-92, ISSN 1179-2035.
2. ROZENZWEIG, Fara. *Active* [online]. [cit. 2017-12-16]. <<https://www.active.com/fitness/articles/what-is-tabata-training>>.
3. MILANOVIC, Zoran, et al. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO2max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Sports Medicine*. 2015, roč. 45, vol. 10, s. 1469-81, ISSN 1179-2035.
4. MOREAU, David. *eLIFE* [online]. [cit. 2017-12-16]. <<https://elifesciences.org/articles/25062>>.