



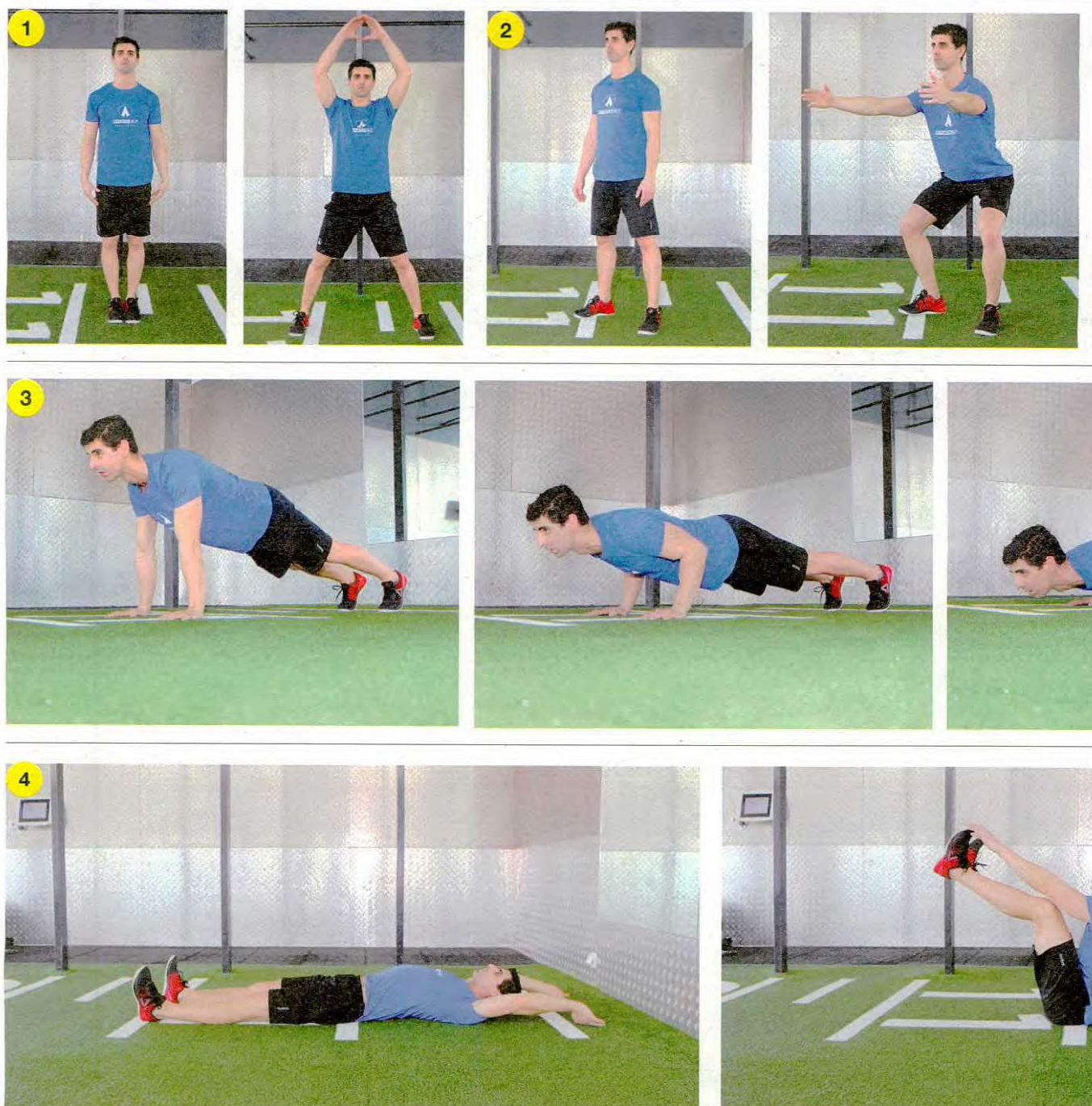
ID: 79388599

06-03-2019

**B** Zoom // Ginástica

# ESTEJA NA MODA.... FAÇA HIIT

High intensity interval training: queimar gordura, tonificar o corpo e aumentar a capacidade cardiovascular é o grande objetivo deste HIIT, que não dá espaço para desculpas, já que pode ser feito em qualquer lugar – seja em casa, no jardim ou na praia





06-03-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 13,16 x 31,50 cm<sup>2</sup>

Corte: 2 de 2



**Fonte:** Jorge Ortiz  
PT coordinator Fitness Hut Amoreiras

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal  
– LCQ Photography

**Mais informações em:**  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



Se ainda não reparou, o que está na moda é o treino de alta intensidade. Consegue atingir muito mais resultados e em muito menos tempo. É indicado para quem tem pouco tempo e não quer deixar de estar em forma. Outra vantagem é que normalmente engloba só o peso do corpo com exercícios funcionais, como agachar, empurrar ou puxar. O treino de alta intensidade mais conhecido nos ginásios é o HIIT – sigla em inglês de high intensity interval training (treino intervalado de alta intensidade). São treinos de curta duração que contemplam períodos de esforço máximo, alternados com tempos de recuperação ativa ou passiva.

Um dos esquemas mais conhecidos do HIIT vem do Japão através do médico e pesquisador Izumi Tabata.



Experimente este treino:

Tabata 4/ 8 rounds:  
20" on (máximo de repetições)  
+ 10" off (descanso)

EXERCÍCIOS:

- 1) JUMPING JACKS
- 2) AIR SQUATS
- 3) PUSH-UPS
- 4) V-SITS

