



ВИСОКО-ИНТЕНЗИВНА ИНТЕРВАЛНА ТРЕНИРОВКА

Петя Христова

ВИИТ (високоинтензивна интервална тренировка) е много популярна фитнес дисциплина за поддържане на физическата форма в последно време. ВИИТ включва интервали с продължителност между 10 секунди и 8 минути, в които се изпълняват физически упражнения с интензивност на работата около 80-90% от максималната пулсова честота. Тези интервали с висока интензивност са последвани от интервали (фази) на възстановяване (почивка). Последните могат да бъдат пълна почивка или преминаване към упражнение с по-ниска интензивност като например, преминаване от спринт към джогинг. Фазите на възстановяване могат да варират по продължителност в зависимост от целта на тренировката. Стратегията на ВИИТ е стимулиране работата на сърдечно-съдовата и дихателната системи, чрез редуването на кратки периоди с интензивно анаеробно натоварване, с по-малко интензивни периоди на възстановяване, докато се достигне до изтощение и невъзможност да се продължи работата. Методът не се ограничава до т. нар. кардио натоварвания и често включва и такива с тежести. Времетраенето на интервалите може да варира, в зависимост от физическото състояние на индивида. Една от най-популярните и първообраза на съвременните фитнес интервални тренировки е Табатата, при която интензивните интервали са с продължителност 20 секунди, а почивките – 10 секунди. Този метод на натоварване активира анаеробната система за енергообезпечаване.

Едно от големите предимства на ВИИТ е, че те не отнемат много време. При правилно дозирана интензивност на натоварването, дори само 20 минути са достатъчни. Трябва да се има предвид, че тренировките с продължителност между 45 и 60 минути могат да бъдат твърде дълги, за да се поддържа необходимото ниво на интензивност. Това все още са интервални тренировки, но не изпълняват всички критерии ВИИТ.

Друго предимство на ВИИТ е, че не се ограничава до един тип упражнения. Тя може да се направи на цялото кардио оборудване, което може да се намери във фитнес залата, а за тези, които предпочитат да тренират навън, лесно може да се приложи при бягане и каране на велосипед. Упражненията, използващи собственото телесно тегло като набирания, лицеви опори, коремни преси, клек скокове, спринтове на място с високо коляно, работят наистина добре за ВИИТ, така че тренировките могат да се правят и у дома. Тъй като концепцията за ВИИТ е да се правят упражнения с максимална интензивност за кратък период от време, последвани от кратки почивки, тя може да бъде модифицирана, за да се побере във всички времеви и пространствени ограничения и все пак да се получат всички ползи. Тази гъвкавост позволява хората да не се отегчават и да се придържат към ВИИТ, което е важно за постигането на техните фитнес цели.

Този тип тренировки помагат за изграждането на по-силно и по-здравосърце. Правенето на ВИИТ три пъти седмично ще предизвика подобрение във физическата годност и издръжливост и ще помогне за намаляване на холестерола, кръвното налягане, и коремните мазнини.

Една от многото причини, поради които тези тренировки са толкова популярни е, защото те са изключително ефективни за намаляване на теглото. ВИИТ принуждава тялото да използва енергия от мазнините, а не от от въглехидратите, не само по време на тренировката, но и след това. Това прави загубата на мазнини по-ефективна. Диказано е, че след тренировка с висока интензивност, тялото остава в режим на изгаряне на мазнини до 24 часа след натоварването. При глауване обикновено се губят не само мазнини, но и мускулна маса.

Проучванията показват, че ВИИТ запазва и развива мускулите, докато изгаря максималното количество мазнини.

В допълнение към повишено изгаряне на мазнините и запазването на мускулите, ВИИТ тренировките стимулират производството на човешкия хормон на растежа. То се покачва с 450% през 24-те часа след тренировката. Това, от своя страна, увеличава метаболизма в краткосрочен план и след серия последователни тренировки, увеличава общата метаболитна скорост. При подобрена скорост на метаболизма е по-малко вероятно да се наддаде тегло. Здравата метаболитна система отвежда токсините от тялото по-ефективно.

Еднa от най-важните ползи от ВИИТ е подобряването на здравето и капацитета на сърдечно-съдовата и дихателната системи, заздравяват сърдечния мускул и повишават консумацията на кислород.

Накратко, ползите от ВИИТ включват:

- понижен Индекс на телесна маса (ИТМ);
- По-ниска пулсова честота в покой;
- По-ниско кръвно налягане;
- Понижаване на телесната маса;
- Подобрене на психичното здраве, включително намалени нива на депресия, тревожност и социална изолация;
- подобро сърдечно и белодробно здраве;
- подобро метаболитно здраве, което включва нивата на холестерола и кръвното налягане;
- повишено снабдяване с кислород на мускулите;
- подобрена търпимост към упражненията, което означава, колко добре сърцето реагира на упражненията.

Както всяка тренировка, така и ВИИТ като цяло се състои от подготвителна част (вработване или загряване), основна (същинска) част и заключителна част (охлаждане). Интервалите с висока интензивност трябва да се извършват с почти максимална интензивност. Броят на интервалите, броят на повторенията им и продължителността им, както и тези на почивките, зависят от вида на упражнението, но не трябва да са по-малко от три повторения с продължителност минимум 20 секунди. Няма конкретна формула за ВИИТ. В зависимост от капацитета на сърдечно-съдовата и дихателната системи, интензивното упражнение може да бъде ходенето. Общоприетата формула включва съотношение 2:1 на работата към периодите на възстановяване, например 30–40 секунди интензивно натоварване, с 15–20 секунди почивка.

Източници:

1. Дашева, Д. И кол. (2001). Теория и методика на спортната тренировка. ISBN 954-905-105-6, Издателство Гера арт, София.
2. Маргаритов, В. (2017). Спортната тренировка. ISBN 978-619-202-222-8, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, Велико Търново.