



# GUÍA 04 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

## ENTRENAMIENTO HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad).

El entrenamiento HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad) se define como la realización de sesiones cortas (de entre 4 y 20 minutos) con series de entre 20 segundos hasta 4 min de ejercicios HIIT (de intensidad alta, no máxima), intercalados con períodos de recuperación o intensidad baja.

Los intervalos de intensidad son cortos porque el cuerpo no puede mantener el nivel de actividad óptimo para un HIIT por mucho tiempo.

Hoy en día las rutinas HIIT se han ganado la fama de ser los entrenamientos más eficaces, tanto para la gente que quiere quemar calorías como para atletas que buscan un mayor rendimiento.

## VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO HIIT

**1) Te acelera el metabolismo:** Si el entrenamiento HIIT se complementa con una alimentación adecuada, éste acelera el gasto calórico y el metabolismo.

La aceleración metabólica puede suponer quemar muchas más calorías no solo durante el ejercicio, sino una vez que este ha acabado: ¡se estima que puedes llegar a quemar hasta un 15% más de calorías en las 48 horas que sigan a la realización de un HIIT!

A este efecto se llama EPOC (siglas en inglés de “exceso de consumo energético post-entrenamiento”).

**2) Es un aliado de nuestra salud cardiovascular:** Siguiendo con el punto anterior, este aumento del ritmo metabólico y la quema de calorías no sólo perfila nuestra imagen, sino que aporta innumerables ventajas a nuestra salud cardiovascular.

Concretamente, el entrenamiento HIIT baja la presión arterial, aumenta la salud cardiovascular y ayuda en la bajada del colesterol.

**3) Aumenta tu musculatura:** Para que mejores tu proporción muscular necesitas generar un estímulo que claramente indique al cuerpo que nos falta musculatura.

**4) Mejora tu gestión del azúcar:** El entrenamiento HIIT vuelve a tu músculo mucho más eficiente para captar azúcar, por lo que se considera tanto una intervención preventiva como de tratamiento para la diabetes tipo 2.



## **LOS MEJORES EJERCICIOS HIIT PARA EMPEZAR**

Para que un ejercicio sea adecuado para un HIIT tiene que llevarte cerca de tu umbral de fallo.

En muchos casos, esto solo depende de la intensidad que pongas en la ejecución, pero hay un compromiso entre intensidad / velocidad y correcta ejecución técnica.

Hay ejercicios en los que, por su propia naturaleza, es difícil aplicar suficiente intensidad. Por ejemplo, las Zancadas: el propio tiempo de ejecución hace difícil poner suficiente intensidad sin comprometer una buena técnica.

A continuación, te proponemos algunos ejercicios que llevarán rápidamente tu cuerpo a los niveles de intensidad requeridos en una rutina de entrenamiento HIIT.

### **Ejercicios HIIT Globales**

**Escalador:** Este ejercicio es de sencilla ejecución, pero te sorprenderá lo rápido que te hace subir las pulsaciones. Es ideal para entrenar la resistencia al lactato.

**Escalador doble:** Versión más dura del ejercicio anterior.

**Burpee:** El ejercicio global por excelencia. Activarás todas las cadenas musculares y conseguirás llegar al límite muy rápido. La versión fácil es el semi burpee.

**Salto estrella:** Combina un salto con una extensión de brazos. ¡Mejorarás tu postura!

**Burrol:** Ejercicio global opuesto al Burpee. Se realiza un trabajo intenso de las abdominales y requiere una buena movilidad de cadera.

### **Ejercicios HIIT de Tren Inferior**

**Zancada con salto:** Versión intensa de la Zancada. La incorporación de un salto aumenta mucho la intensidad. Es importante mantener una buena técnica, sobre todo en la posición de rodillas para evitar lesiones.

**Sentadilla con salto:** Versión intensa de la Sentadilla. Importante realizar todo el recorrido de la sentadilla. El salto no tiene que ser muy alto, con despegar los pies del suelo es suficiente.

**Salto caja:** Si dispones de una superficie estable sobre la que saltar y no tienes vecinos a quien molestar este ejercicio te permitirá realizar un trabajo de piernas muy potente. Vigila en la recepción para no cargar rodillas.

### Ejercicios HIIT Tren Superior

**Flexiones:** Clásico entre los clásicos. Este ejercicio te llevará al límite muscular de tu tronco superior.

**Flexión hindú:** Versión más dura de las flexiones normales. Añaden un trabajo de movilidad muy bueno de tus hombros.

**Dominada:** Otro de los ejercicios básicos a dominar. Es muy duro y si no estás en buena forma te será difícil hacer una sola repetición. En estos casos usa unas gomas o un apoyo para los pies para reducir la intensidad.

### Ejercicios HIIT Core

**Plancha:** Este es el ejercicio básico para trabajar tus abdominales. Puede ser que pronto se te quede corto al no requerir movimiento en su ejecución. Si este es el caso pasa al ejercicio siguiente.

**Plancha araña:** ¿Querías una plancha que te lleve al límite? Solo hace falta incorporar una flexión de rodillas y ya lo tienes.

**Abdominales en V:** Ejercicio muy duro de abdominales. Solo apto para atletas entrenados. Es muy importante mantener una buena técnica para evitar lesiones en las lumbares.