

TREINO

PRIME



O QUE É O HIIT E QUAIS SÃO SEUS BENEFÍCIOS?

O TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE, MAIS CONHECIDO COMO HIIT, É UMA ABORDAGEM DE EXERCÍCIOS QUE GANHOU POPULARIDADE DEVIDO À SUA EFICÁCIA EM MELHORAR A EXERCÍCIO CARDIOVASCULAR, CALOROSO CALORIA E MELHORIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM UM CURTO PERÍODO DE TEMPO.

COMO FUNCIONA O HIIT?

O HIIT É INTERROMPIDO POR PERÍODOS CURTOS E INTENSOS DE EXERCÍCIOS INTERCALADOS COM PERÍODOS DE DESCANSO OU RECUPERAÇÃO. ISSO PODE SER FEITO EM UMA VARIEDADE DE FORMAS, COMO CORRIDA, CICLISMO, SALTOS, CORDA DE PULAR, BURPEES E MUITO MAIS. A CHAVE É A INTENSIDADE DOS INTERVALOS DE EXERCÍCIOS – ELES DEVEM SER REALIZADOS A UMA INTENSIDADE PRÓXIMA AO ESFORÇO MÁXIMO, O QUE DESAFIA SEU CORPO DE MANEIRA SIGNIFICATIVA.

BENEFÍCIOS DO HIIT:

QUEIMA DE CALORIAS EFICIENTES: O HIIT É UMA DAS MELHORES MANEIRAS DE AQUECER CALORIAS EM UM CURTO PERÍODO DE TEMPO. A INTENSIDADE AUMENTADA DO TREINO AJUDA A ACELERAR O METABOLISMO E A QUEIMA DE GORDURA MESMO APÓS O TREINO, POR MEIO DE UM ESPECÍFICO CHAMADO EPOC (CONSUMO DE OXIGÊNIO PÓS-EXERCÍCIO).

MELHORIA DA SAÚDE CARDIOVASCULAR: O HIIT AJUDA A MELHORAR A SAÚDE DO CORAÇÃO, AUMENTANDO A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR E DIMINUINDO O RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS. ISSO OCORRE PORQUE OS TREINOS INTENSOS FORTALECEM O CORAÇÃO E MELHORAM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

ECONOMIA DE TEMPO:

OS TREINOS HIIT SÃO CURTOS, GERALMENTE DE 20 A 30 MINUTOS, TORNANDO-OS IDEAIS PARA PESSOAS COM AGENDAS OCUPADAS. VOCÊ PODE OBTER RESULTADOS IMPRESSIONANTES EM MENOS TEMPO.

PRESERVAÇÃO DA MASSA MUSCULAR:

AO CONTRÁRIO DE ALGUMAS FORMAS DE TREINAMENTO CARDIOVASCULAR QUE PODEM LEVAR À PERDA DE MASSA MUSCULAR, O HIIT TENDE A PRESERVAR A MASSA MUSCULAR, ENQUANTO QUEIMA GORDURA.

MELHORIA NA RESISTÊNCIA:

O HIIT AUMENTA A RESISTÊNCIA MUSCULAR E CARDIOVASCULAR, TORNANDO-O ÚTIL PARA ATLETAS E ENTUSIASTAS DO FITNESS QUE DESEJAM MELHORAR SEU DESEMPENHO EM ESPORTES OU ATIVIDADES FÍSICAS.

VARIEDADE E DIVERSÃO:

A NATUREZA VARIADA DO HIIT, COM DIFERENTES EXERCÍCIOS E MODIFICAÇÕES, TORNA OS TREINOS EMOCIONANTES E EVITA O TÉDIO.

ADAPTÁVEL A DIFERENTES NÍVEIS DE APTIDÃO:

O HIIT PODE SER ADAPTADO PARA ATENDER A DIFERENTES NÍVEIS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO. OS INICIANTES PODEM COMEÇAR COM INTENSIDADES MAIS BAIXAS E AUMENTAR À MEDIDA QUE GANHAM RESISTÊNCIA.

Em resumo, o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade é uma abordagem eficaz e eficiente para melhorar a saúde cardiovascular, queima de calorias e melhoria do condicionamento físico. Seu principal benefício é a capacidade de oferecer resultados impressionantes em um curto período de tempo, tornando-o uma escolha popular para aqueles que desejam um treinamento.

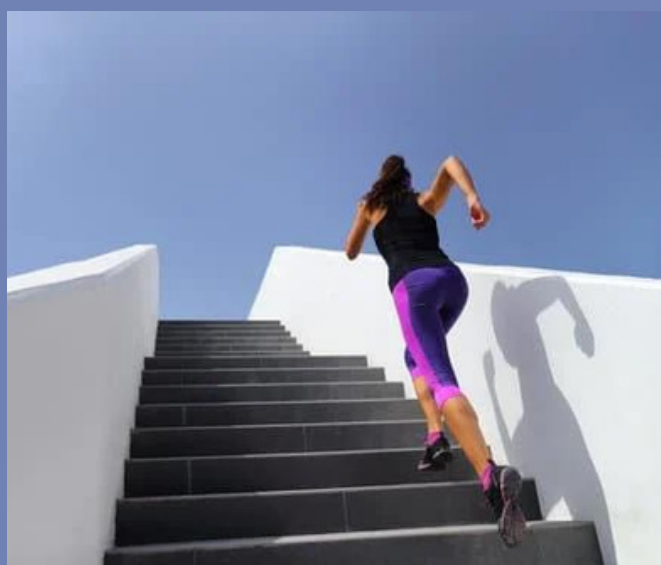
OS TIPOS DE HIIT DA TREINO PRIME

O método que utilizamos nos nossos HIITS foram desenvolvidos para se adaptar ao seu nível de intensidade, sendo eles: iniciante, intermediário ou avançado.



EM QUAL VOCÊ SE ENCAIXA?

O Exercício de Alta Intensidade Intervalado, conhecido como HIIT (do inglês High-Intensity Interval Training), é uma técnica de treinamento físico que envolve uma alternância entre períodos curtos de exercícios de alta intensidade e períodos de recuperação ativa ou descanso. Essa forma de treinamento é projetada para elevar a frequência cardíaca rapidamente e, em seguida, permitir que ela diminua durante os intervalos de descanso.



ATENÇÃO: sempre recomendamos que você inicie neste nível por 10 dias seguidos, só depois evolua para o nível intermediário, sempre respeitando seu condicionamento físico. Nessa fase é muito importante que você faça todos os dias sem falha, acompanhado de uma dieta para começar a ver resultados!

(HIIT) - High Intensity Interval Training - Nível iniciante.

Começando do zero, neste nível iniciante, apresentamos uma tabela suave de HIIT projetado para iniciantes. Nesta modalidade você gasta apenas 10 minutos de esforço físico elevado antes do seu treino, ocorre uma alteração entre 3 por 2 min onde você pode realizar na esteira (recomendado), bicicleta ou escada. Na nossa tabela inicial orientamos detalhadamente a forma exata de execução do HIIT, onde você inicia na velocidade 5-6km/h por 2 min e corre por 3 min em velocidade alternada. Comece a construir uma base sólida para o seu condicionamento físico é aos poucos você vai evoluindo de nível.

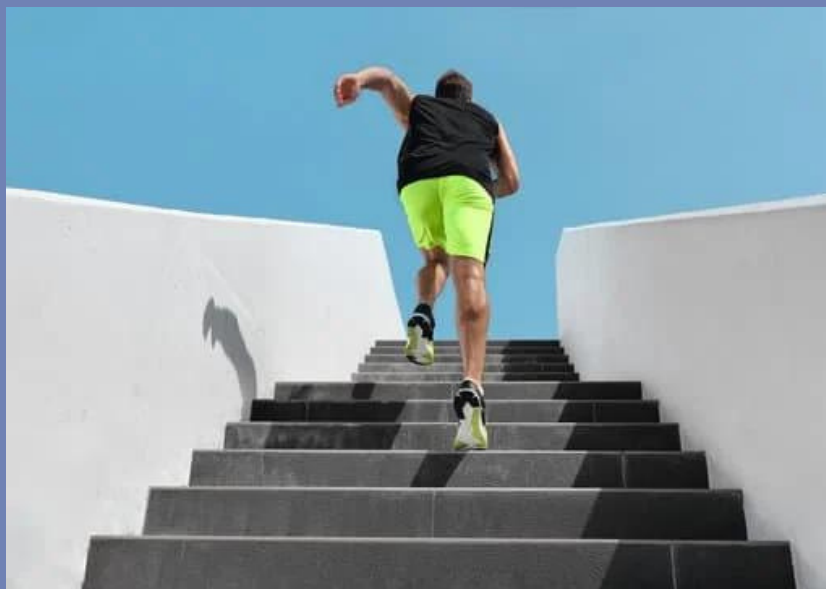


(HIIT) - High Intensity Interval Training - Nível intermediário.

Neste nível, você avançará para um treino de intensidade intermediário por 10 dias ou sempre que preferir escolher este nível. Esta modalidade de HIIT incluirá um esforço mais elevado e desafiante que a pessoa pode elevar ainda mais sua exigência. A estrutura deste HIIT é de 20 segundos de exercício de média entre alta intensidade, seguidos por 1 min de descanso e 5 min correndo entre as velocidades 7-12 km/h. Esta abordagem equilibrada oferece um desafio consigo mesmo enquanto permite que você recupere o fôlego entre os intervalos de 1 min. Essa intensidade intermediária aumenta a demanda cardiovascular e ajuda a queimar mais calorias. Lembre-se de focar na forma correta para evitar lesões e respeitar sempre os seus limites. Nessa modalidade se você tem ou já teve problemas cardiovasculares consulte um profissional da saúde antes de praticar o mesmo.

(HIIT) - High Intensity Interval Training - Nível Avançado.

Se quer resultados de definição e emagrecimento em menos tempo, o HIIT é o teu amigo! Esse treino superintenso dá uma bela sacudida no corpo em pouco tempo. Mas, ouça essa: é mega importante ter um personal trainer para te orientar e evitar lesões. E claro, não se esqueça da dieta adequada para um power boost nos resultados e benefícios. Sempre aconselhamos a realização do HIIT com o acompanhamento de profissionais qualificados!



TREINO PRIME

A tabela que fornecemos para a prática dos nossos HIITS podem ser adaptados à realidade de qualquer pessoa. No entanto, é preciso ter muita cautela na elaboração do treinamento e no seu acompanhamento, por isso frisamos a importância de um profissional da área.



QUANDO É CONTRAINDICADO O HIIT?

Ressaltamos e deixamos como um alerta que pessoas obesas, glicêmicos, tabagistas ou com outra condição crônica que afeta a resistência devem ser analisados por um profissional para que este possa traçar um treinamento que atenda à resistência de forma individualizada, já que cada uma dessas condições exige uma adaptação apropriada que evite lesões.

Outro tipo de problema que também exige cuidado são as doenças relacionadas aos ossos ou às articulações. Para estas pessoas, será preciso traçar algumas limitações para os treinos. É por isso que o acompanhamento profissional, em qualquer condição, é indispensável para evitar futuras lesões.

ATENÇÃO!

"O HIIT PODE SER EFICAZ NA PROMOÇÃO DA PERDA DE PESO, MAS SUA CRESCENTE POPULARIDADE NÃO SE LIMITA A ISSO. ESSA ABORDAGEM DE TREINAMENTO PODE SER PRATICADA EM QUALQUER LUGAR, SEM A NECESSIDADE DE EQUIPAMENTOS SOFISTICADOS OU INSTALAÇÕES ELABORADAS, SEMELHANTES AOS TREINAMENTOS FUNCIONAIS. A ÊNFASE RECAI SOBRE O APROVEITAMENTO DOS RECURSOS NATURAIS DO CORPO, CONCENTRANDO O ESFORÇO EM SUA PRÓPRIA CAPACIDADE."

Considerando isso, nós, da equipe Treino Prime, apresentamos um desafio para você:

DESAFIO

HIIT 30 DIAS SEM FALHAS!

INICIANTE:

- **DIA 1-10 : FAÇA EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE, ACOMPANHANDO NOSSA TABELA PARA INICIANTES ENTRE 2 E 3 MINUTOS. REPITA ISSO POR 10 MINUTOS TODOS OS DIAS ANTES DO TREINO EM JEJUM.**

INTERMEDIÁRIO:

- **DIA 11-20 : AUMENTE PARA 20 MINUTOS DE EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE SEGUIDO DE 1 MINUTO DE DESCANSO EM VELOCIDADE BAIXA E 4 MINUTOS EM VELOCIDADE MEDIANA PRA EXAUSTIVA. REPITA ISSO POR 10 DIAS.**

AVANÇADO:

- **DIA 21- 30\31 : EVOLUA PARA O NÍVEL AVANÇADO PRATICANDO TODOS OS DIAS 30 MINUTOS DE HIIT ENTRE UMA INTENSIDADE DE 1 MIN DE DESCANSO EM VELOCIDADE TRANQUILA AUMENTANDO PARA 4 MINUTOS EM NÍVEL EXAUSTIVA ATÉ A SUA FALHA.**