

Qué es el HIIT y cómo saber si me conviene practicar ese tipo de ejercicio

Publicado el: 25-11-2019

Aunque es recomendado para todas las personas existe un pequeño porcentaje al que no se le aconseja llevar a cabo este entrenamiento

Las siglas **HIIT** hacen referencia al entrenamiento con intervalos de baja y alta intensidad, una de las rutinas que está consiguiendo cada vez más adeptos. ¿La razón? Se trata de ejercicios rápidos y muy intensos con los que quemar grasa y fortalecer músculos en poco tiempo y como ningún otro entrenamiento. "El usuario puede recuperarse entre esfuerzos, cosa que muchas veces no ocurre en el cardio tradicional, donde se mantienen las pulsaciones muy elevadas durante mucho tiempo.", cuenta Daniel Sánchez Sáez, coach de **hábitos saludables**.

Cómo iniciarse en el HIIT

La clave está en tener ganas de descubrir una nueva disciplina y, aunque previamente no se haya realizado un ejercicio así, el HIT no exige una base previa, pero sí de mucha motivación y conocimiento para no ocasionar lesiones ni fatigas. "En un **HIIT**, los intervalos de intensidad abarcan el 80% y el 100% de la frecuencia cardíaca máxima. Si empiezas, lo mejor es escoger **intensidades del 80%** para no forzar demasiado la máquina, comprobar que se tolera bien la alta intensidad. Comienza entre 10 y 20 minutos, nunca más", alerta Daniel Sánchez Sáez. "El HIIT supone un gran impacto a nivel neuro-muscular. Esto significa que es importante darle tiempo al cuerpo de recuperar la homeostasis, la vuelta a la normalidad", cuenta.

¿Qué ejercicios se incluyen en este entrenamiento? Cualquiera que involucre el sistema cardiovascular y músculo-esquelético. "Si no quieres lesionarte tienes que escoger ejercicios que se te den bien y tengas técnicas, y siempre calentar antes de llevarlo a cabo. Por ejemplo, si no se te dan bien las **flexiones**, sería absurdo escogerlo dentro del HIIT porque no emplearás la intensidad que requiere el entrenamiento. Puedes elegir ejercicios con autocargas (el propio peso corporal) como sentadillas, jumping jacks, burpees, escaladores...", comenta el coach. Sin embargo, si estos ejercicios no se te dan bien, hay otra vertiente que también se puede explorar: "Los ejercicios cardiovasculares como la bicicleta estática, correr en el sitio o la natación. La velocidad es crucial para hacer un **HIIT** en condiciones. Es mejor no usar cargas externas ya que sería elevado el riesgo de lesión", sentencia Sánchez Sáez.

Quién sí y quién no debería hacer HIIT

Lo bueno del HIIT es que tiene tantas posibilidades para elegir ejercicios, intervalos, intensidades, descansos etc. que prácticamente cualquier persona podría hacerlo. Pero existe un pequeño porcentaje al que no se le aconseja llevar a cabo este **entrenamiento**. "No deberían hacer **HIIT** las personas que tienen malas sensaciones con la alta intensidad. Las personas mayores y con riesgo cardiovascular deberían tener especial precaución con este tipo de entrenamiento", aconseja el coach de **Entrena Salud**.

Beneficios de practicar HIIT

- Acelera el metabolismo (favorece un mayor gasto calórico en reposo)

- Pérdida de grasa
- Mejora de la resistencia y potencia cardiovascular
- Mejora parámetros básicos de salud (glucemia, tensión arterial)
- Mejora de la composición corporal
- Ganancias de fuerza
- Previene y trata enfermedades cognitivas como la ansiedad y/o depresión
- Ayuda a mejorar el descanso
- Mejora la autoestima

Contraindicaciones

- No es compatible con una dieta hipocalórica
- Desaconsejado para personas con enfermedades cardíacas o cardiovasculares
- No se aconseja a personas con problemas articulares

Fuente: <https://netsaluti.com>