

המדריך השלם ל hiit

High-intensity interval training (HIIT) או **sprint interval training** היא שיטת אימונים שמיועדת לשפר את הביצועים בעזרת אימון קצר יחסית. אני בטוח שחלק מכם או רובכם שמעו בעבר על אינטרוולים, וכיצד הם משפרים באופן משמעותי את הכושר הגופני אז החלטתי לכתוב מדריך עם כל הידע שדרוש בשביל להתחיל להתאמן.

Hiit היא לדעתי הדרך הטובה ביותר היום לשריפת שומן, או להיכנס לכושר ובמדריך אסקור את שיטות האימון למתחילים, בינוניים ומתקדמים. לשיטה שזכתה להמון התייחסות בשנים האחרונות כמעט ואין מדריכים מלאים בעברית ולכן החלטתי לכתוב מדריך זה.

מה הם האינטרוולים?

בצורה הפשוטה ביותר, אינטרוולים הם "התפרצות" של תרגילי עבודה בעצימות גבוהה שמופרדות באמצעות עבודה בעצימות נמוכה יותר. אינטרוולים הם לא רק עבודה בעצימות גבוהה למשך כל האימון, לרוץ ספרינט, או ריצה ארוכה זה מצוין אבל לא עבודה באינטרוולים.

העבודה באינטרוולים לוקחת בד"כ 20 דקות או פחות שבהם אנו מבצעים ספרינט למשך זמן מוקצב וריצה קלה יותר למשך זמן מוקצב. מחקרים הוכיחו ש 2.5 שעות של עבודה באינטרוולים יעילות כמו 9 שעות עבודה בפעילות אירובית אחרת.

בעזרת האינטרוולים גם אנשים שנמצאים באחוזי שומן גבוהים יוכלו להיכנס לכושר בקלות יותר ובצורה יעילה יותר, שמעתי הרבה אנשים שאומרים שריצה ארוכה בלבד היא זאת שמרגילה את הגוף למרחקים ולעבודה איטית וקצובה.. אז לכל החברה שרוצים להמשיך עם עבודה איטית, המאמר הזה לא מיועד להם, המאמר הזה מיועד רק למי שרוצה להשתפר בצורה דראסטית.

היתרונות של העבודה באינטרוולים:

- הוכח כי העבודה באינטרוולים משפרת את הסיבולת טוב יותר מאשר אימון אירובי אחר
- לאנשים שעושים חיטוב- איבוד שריפת השומן בשיטה הזאת היא מהירה ביותר.
- התוצאות בשיטה מהירות יותר
- **השיטה עוזרת לעצירת תהליך פירוק שריר**
- השיטה משפרת ביצועים באופן משמעותי
- העבודה בשיטה לוקחת הרבה פחות זמן מאשר כל פעילות אירובית אחרת.
- מגביר את צריכת החמצן המירבית, ומגביר את חילוף החומרים.
- מגביר את סף הפעילות האנארובית (הנקודה שבה השירירים עשויים להיחלש כתוצאה של הצטברות חומצה לקטית), חשוב מאוד לאנשים שעוסקים בספורט כמו כדורגל, כדורסל הוקי וכו'.

אחרי שהבנתם מהם האינטרוולים באופן כללי, ואת היתרונות שיש להם אני מקווה שתראו את הערך בהוספת אימון זה לתוכנית האימונים שלכם.

איך תוכנית HIIT אופיינית נראה?

תוכנית HIIT טיפוסית מורכבת מהחימום הרגיל של התוכנית, ואחריו 6 עד 10 מחזורים (בעוצמה גבוהה יחד עם תקופות התאוששות נאותה). אורך האינטרוול ומספר החזרות תלוי בתרגיל. המטרה היא לעשות לפחות שישה מחזורים, ואורך אימון ה HIIT אמור להיות בערך 15 דקות ולא יותר מ 20. כל אחד בוחר את האימון שלו בהתאם לרמה הנוכחית של הכושר שלו. בנוסף אפשר להוסיף ריצת שיחורור קלה בזמן תקופת ההחלמה. הנה שתי תוכניות HIIT טיפוסיות:

- חימום במשך 5 דקות. ספרינט שנשמך בין 15-30 שניות שבו צריך לתת את מירב המאמצים שלך ואחריו ריצה קלה במשך עד 2 דקות. צריך לבצע 6-10 מחזורים של האינטרוול הזה.
- חימום במשך 5 דקות. במשך 45-90 שניות, ספרינט ב 80 אחוז מהיכולת שלך ואחריו 1 עד 2 דקות תקופת ההתאוששות. צריך לבצע בערך 5-8 מחזורים.

הערה:

- כל התרגילים צריכים להתבצע רק לאחר חימום.
- אפשר לעשות את החימום עם כל פעילות אירובית.
- כדי לעשות מתיחות בסוף האימון.

טיפים לזכור:

- אימון HIIT לא יבוצע יום אחרי יום, צריך לתת זמן לגוף להתאושש, אפשר לעשות את האימון 3 פעמים בשבוע לדוגמה (ראשון, שלישי, חמישי)
- תאכלו חצי שעה לפני האימון, ושייק אחרי האימון גם יהיה נחמד, בשביל לחדש את מאגרי הגליקוגן.
- אנשים רבים הרגישו "חרא" אחרי האימון הראשון, ואפילו הרגישו חולים אל תדאגו אם זה קורה לכם.
- האימון ממש לא אמור לקחת יותר מ 25 דקות.

אינטרוואלים למתחילים:

אימון אינטרוואלים למתחילים ישפר לכם את ה: כושר, בריאות, מהירות והיכולת התאוששות.

בואו **נדון באינטנסיביות** הנכונה לאימון אינטרוואלים למתחילים שבינינו, האינטנסיביות באימוני אינטרוואלים מדורגת בין 1-10, 1 זה הליכה, 5 זה ריצה בינונית ו 10 זה ספרינט (100 אחוז). הרבה אתרים של hiit באינטרנט אומרים למתאמן המתחיל לתת 100 אחוז בחלק של הספרינט אבל למתאמנים שמגיעים בלי כושר ביכלל זה פשוט יהיה דבר לא נכון לעשות, ובכל מקום שבו כתוב לרוץ באינטנסיביות של 10 תרוצו ב 8.5, זה יאפשר לגוף שלכם להתרגל ביתר קלות לסוג האימון הזה ולא יגרום לאימון יתר.

ואם באימון שבחרתם כתוב לתת את כל מה שאתם יכולים בספרינט, ואתם יודעים שאתם לא בכושר טוב וב 10 שנים האחרונות לא קמתם מהספה זה יהיה די טיפשי לתת ספרינט של 100 אחוז ואז ריצת שיחרור קצרה כי הגוף שלכם פשוט לא יעמוד בזה.

מתאמנים רבים יטענו **ש 15 דקות של פעילות** אמורה להיות מאוד קלה להם, אבל לא כך המציאות בסוג אימון שכזה. 15 דקות של hiit יגרמו לכם להרגיש כמו שנה של פעילות בפעם הראשונה אבל תרגישו התקדמות די מהר אם תתמידו.

בפעם הראשונה שעשיתי hiit התעלמתי מעצה זאת, ורצתי בפעם בספרינט הראשון ב 100 אחוז מאמץ, וכבר בספרינט השני הרגשתי כאילו הרגליים והחזה שלי "עולים באש", היה לי סחרחורת קלה ופשוט לא הצלחתי להשלים את כל האימון.

הרעיון המרכזי באימון זה הוא לא כוח הסבל אלה העצימות ואם 8 הסטים שלכם נראים כמו זחילה ולא כמו ספרינט ואז ריצה קלה אתם לא מבצעים את התוכנית כראוי, ותורידו את עצימות הספרינט שלכם. בשבוע שאחרי תוסיפו עוד שני סטים וככה תתקדמו בצורה הדרגתית וטובה.

תוכנית אימונים בסיסית למתחילים: אם אתם רק עכשיו מתחילים באימון hiit, והקשר שלכם לכושר גופני הוא מקרי בלבד הדרך הטובה ביותר להתחיל היא תוכנית האימונים Lose Belly Fat Workout

, ולעשות אינטרוואלים בתקופה של 8 שבועות, להתחיל מ 6 סטים ולהגיע עד ל 15 סטים שבהם בתור מתחילים תעשו ספרינט קצר יחסית ותקופת התאוששות ארוכה יחסית. התוכנית הזאת תכניס אותכם לכושר נפלא יחסית לתקופת אימונים הזאת ותעשה לכם שינויים מרחיקי לכת. **התוכנית:**

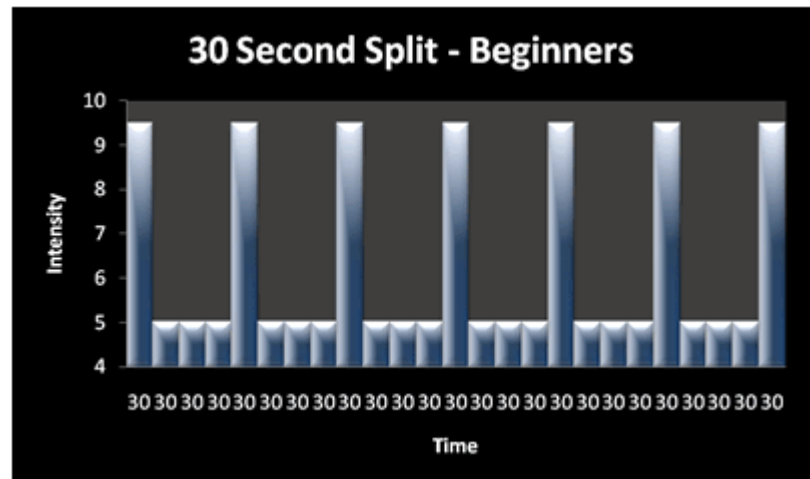
<http://www.losebellyfatworkout.com/category/week1>

אימון אינטרוואלים של 30 שניות:

אימון זה הוא אימון אידיאלי לאנשים בכושר נורמאלי(שלא נראים כמו שק תפוחי אדמה). לפני כל אימון תעשו חימום טוב של 5 דקות לפחות ומתיחות. באימון הזה אתם צריכים להביא את עצמכם למצב שהשניות האחרונות בכל ספרינט יהיו לכם קשות ביותר ותרגישו את הגוף שלכם "שורף" אם אתם מתחילים בכושר טוב יחסית אל תשמרו את עצמכם לסט הבא כל פעם ותיתנו

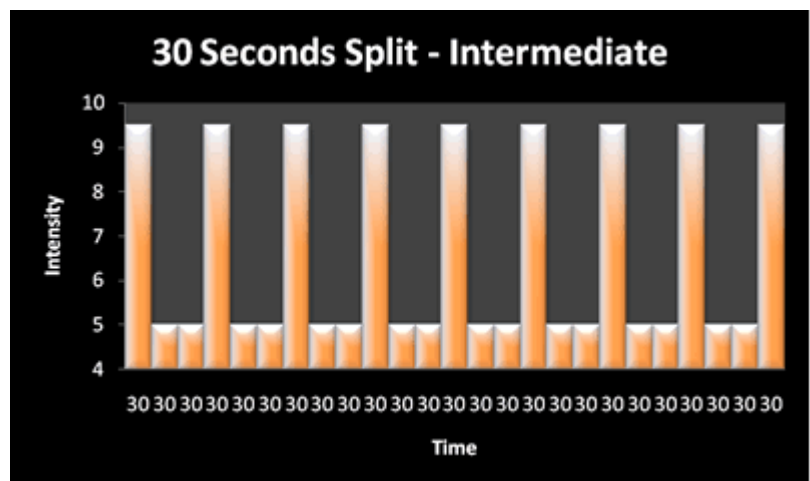
הכול.
 תתחילו משישה סטים ובסופו של דבר תגיעו ל 12 (ושתגיעו תחליפו לתוכנית מתקדמת יותר) .
 מוזיקה נוחה לביצוע האימון : <http://www.workoutmusiconline.com>
 למרות שאני מאמין שגם אנשים בפורום יוכלו להכין לכם 30 שניות של טראנס ואז 90 שניות של מוזיקה יותר רגועה בלי כסף..

מתחילים

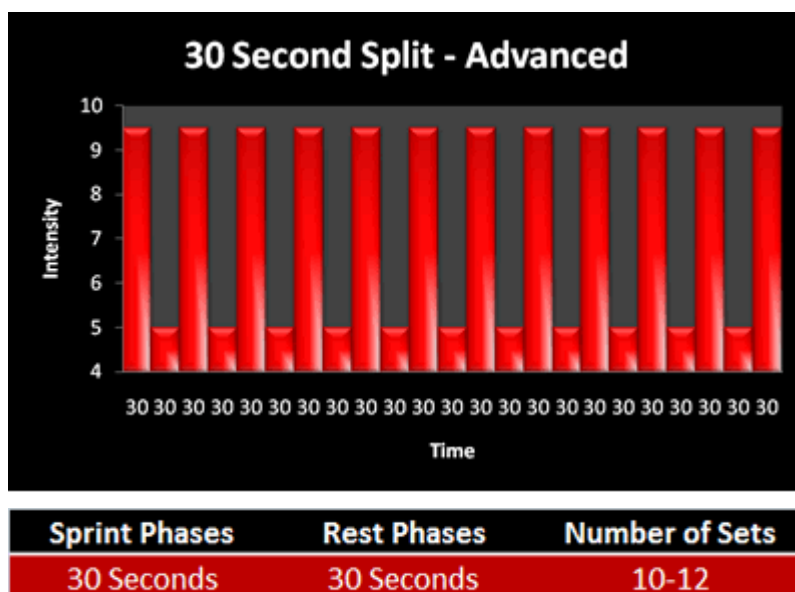


Sprint Phases	Rest Phases	Number of Sets
30 Seconds	90 Seconds	6-8

בינוניים

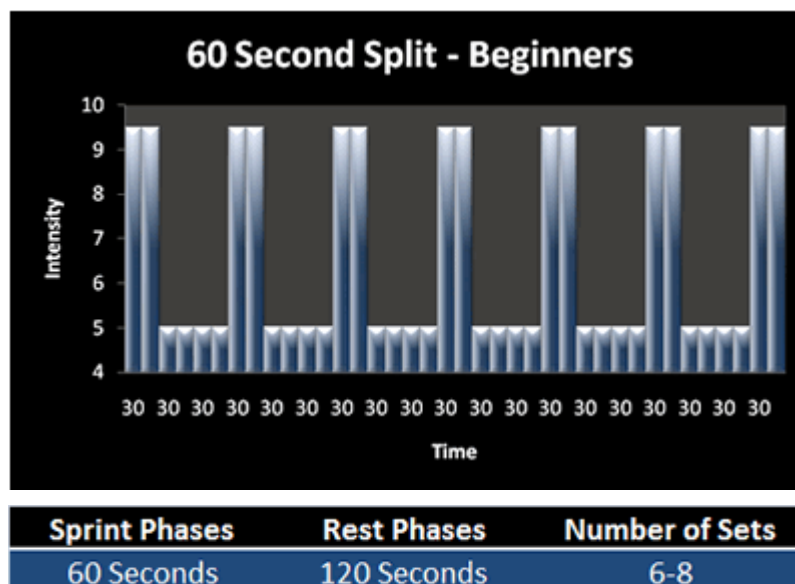


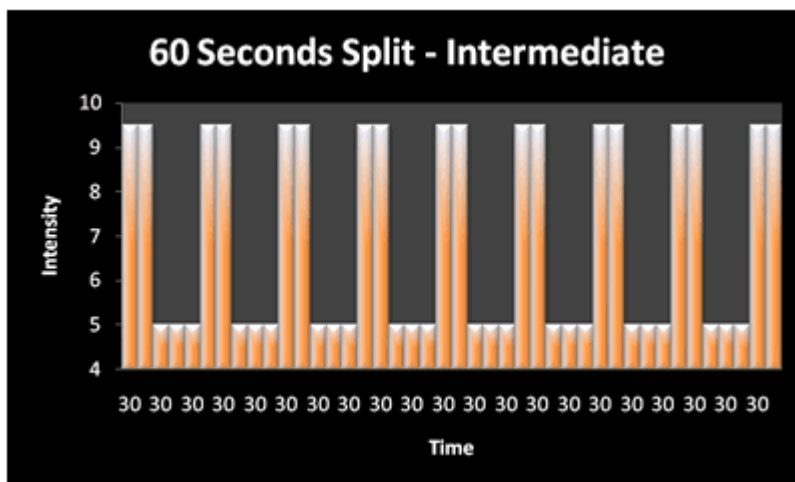
Sprint Phases	Rest Phases	Number of Sets
30 Seconds	60 Seconds	8-10



אימון אינטרוואלים של 60 שניות:

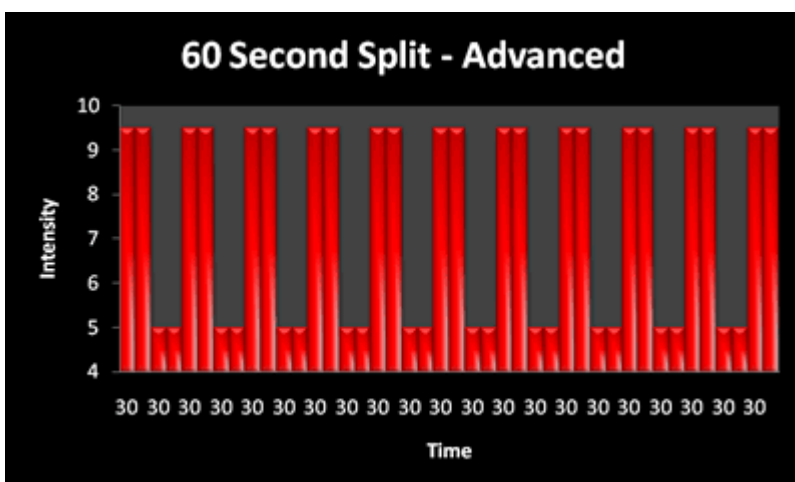
אינטרוואלי קצרים יותר טובים להתאוששות, ואינטרוואלים ארוכים יותר כמו 60 שניות טובים למיצוי מאגרי הגליקוגן שלכם. כלומר כמה שהאינטרוואל ארוך יותר, ברור שהאימון יהיה מעייף יותר וייקח לכם יותר זמן להתאושש אבל השיפור בביצועים יעלו, וכך גם שריפת השומן שנגרם מהתוכנית (זה חשוב למי שבחיטוב). שילוב של אינטרוואל זה עם אינטרוואלים קצרים יותר בתוכנית אימונים יביא לשריפת שומן מואצת לאורך זמן. כמובן שאת האימון נבצע אם אותם עקרונות (חימום ומתיחות כמו שאר האימונים)





מתקדם

Sprint Phases	Rest Phases	Number of Sets
60 Seconds	90 Seconds	8-10



Sprint Phases	Rest Phases	Number of Sets
60 Seconds	60 Seconds	10-12

אימון Tabata:

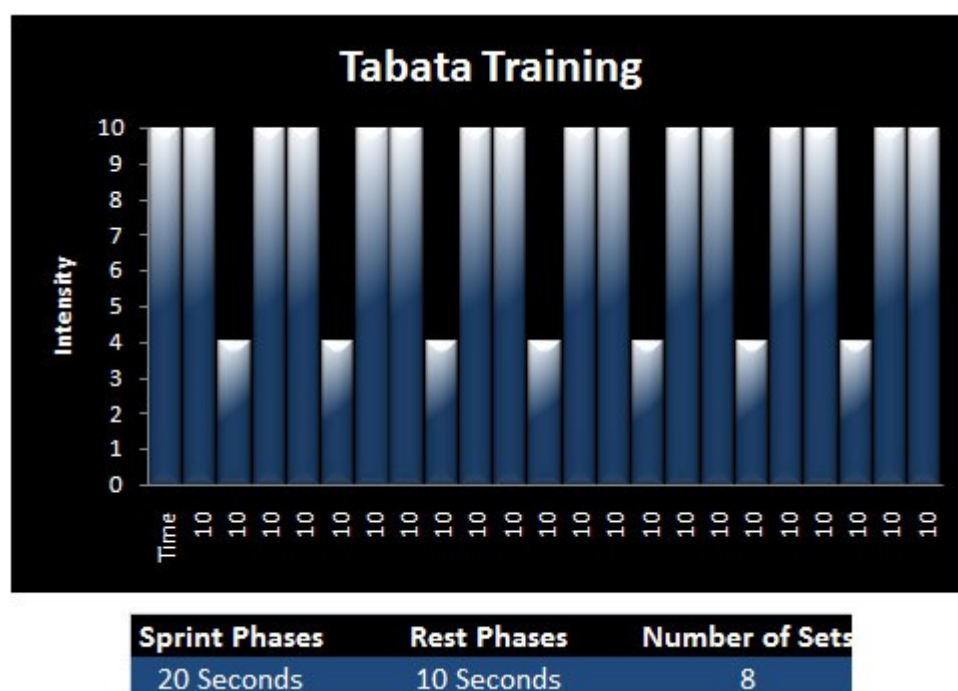
הדרך המהירה והיעילה ביותר לשפר את הכושר הגופני או לשרוף שריר היא ככל הנראה אימון זה.

אימון זה הוא גם ככל הנראה האימון האינטנסיבי ביותר בין כל האינטרוואלים, הוא לוקח רק כ-4 דקות, אבל 4 דקות אלה ישיפעו עליכם מאוד.

אימון טאבאטה הומצא ע"י ד"ר עיצומי שעבד עם קבוצה של חוקרים בטוקיו, הד"ר מצא כי אימון זה יעיל בהרבה מכל אימון אירובי אחר ומביא את המתאמן לתוצאות טובות יותר. אימון זה מאמץ את השרירים כמו 45 דקות של אירובי קשה. למעשה בזמן המחקר הנבדקים הגדילו את הסף האנאירובי שלהם ביותר מרבע, וכך גם היה להם שיפור משמעותי בכושר. עובדה מעניינת נוספת היא שהנבדקים הגיעו שהם כבר היו בכושר מצוין ככה שהשיפור הגדול בלתי נתפס, ואם הם הגיעו לכזה שיפור כל אחד יכול.

התוכנית הזאת היא מאוד מגוונת ואפשר להשתמש בה לשריפת שומן או לשיפור בכל פעילות אירובית ואנאירובית.

אימון טאבאטה:



האימון כולו עורך כ-4 דקות, וזה ירגיש לכם כמו הארבע דקות הכי ארוכות בחיים. למתחילים שבינינו אני ממליץ לא להתחיל בעצימות הגבוהה ביותר כדי שהסובבים אותכם לא יצטרכו" לקלף אותכם מהרצפה"

עיקרון התוכנית:

- לדחוף חזק 20 שניות
- 10 שניות עבודה קלה
- לחזור על זה 8 פעמים

סוד ההשתפרות בתוכנית היא לתת הכול אז תנו כמה שיותר סטים שאתם יכולים. לאורך כל הקריאה שלי על התוכנית ראיתי הרבה המלצות על המוזיקה שלהם, אבל בטח בעיקר ביגלל שהם רוצים למכור כמה שיותר בכל מקרה הנה קישור נוסף
[/http://www.workoutmusiconline.com](http://www.workoutmusiconline.com)

בחירת תרגיל:

אפשר לבצע את התוכנית עם ספרינט, אבל קצב ההתרגלות לתוכנית הוא הרבה יותר גבוהה מאשר אימונים אחרים ב **hiit**, אפשרות נוספת היא לעשות תרגילים כמו פרונט סקוואט או מיליטרי פרס. אפשרות נוספת היא לעבוד עם **Kettle bells**, או כל דבר שמאמץ הרבה שרירים.

לחברה שרוצים לעשות סקוואט רגיל- זה פשוט קשה מידי...

טאבטה היא אימון שממש לא עושים כל יום, ובד"כ גם לא כל שבוע, לדעתי פעמיים בחודש

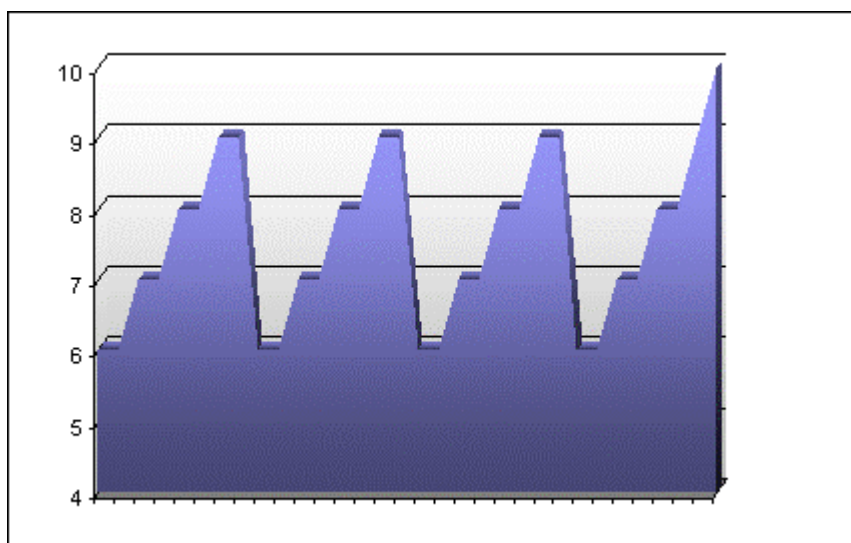
מספיק כי כושר ההסתגלות אליה גבוהה ואם תרצו להמשיך להתשפר עדיף לא לעשות אותה יותר מדי .

והערה למפתחי הגוף שבינינו: לדעתי תעשו ספרינטים כי גם ככה אנחנו מפתחים מספיק את הגוף לא צריך להוסיף עוד סקוואט או מיליטרי פרס לתוכנית. בכל מקרה מי שכן עושה אל תגזימו על המשקלים.

אימון Body for Life:

אימון זה הגיע מתוכנית אימונים שפותחה ע"י ביל פיליפס.

בתוכנית אימונים זאת עושים 4 סטים של אינטרוואלים עם עלייה בעצימות, כל אינטרוואל לוקח דקה וכל סט לוקח 4 דקות.



עצימות:

האימון מתחיל בעצימות של 6 מ 10, זה נועד כדי לעודד התאוששות. כל סט נגמר בעצימות 9 ואתם אמורים לתת הכי הרבה שאתם יכולים תשמרו על ריצה בעצימות 9 למשך דקה.

לאינטרוואל האחרון בסט האחרון חשיבות גבוהה, רצים בעצימות 10 כשאתם גם ככה נותנים את כל כולכם זה מעריך לכם את הסט בעוד דקה מתישה שבה אתם נותנים הכול ומוציאים מעצמכם את הכול באימון. הרבה פעמים תגלו שאתם לא מצליחים לשמור על העצימות הגבוהה וכבר התחלתם להאט בדקה הראשונה, בסט האחרון שאתם נותנים 10 תנסו לחזור לתת הכול ותחזיקו בעצימות 10 כמה שאתם יכולים יהיה לכם מאוד קשה אבל זה המפתח להתקדמות.

The Body for Life תוכנית האימונים

Set	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
1	6	7	8	9	
2	6	7	8	9	
3	6	7	8	9	
4	6	7	8	9	10

[/http://androidapps.co.il/AndroidApps/hiit](http://androidapps.co.il/AndroidApps/hiit) : (לא ניסיתי אותה)
<http://itunes.apple.com/us/app/hiit-timer-intervals/id309423464?mt=8> : (לא ניסיתי אותה)

תודות בכתיבת המאמר: למחקרים, google scholar, hiit official site, wikipedia, bodybuilding.com, thefitnesschronicles.com, lifemojo.com