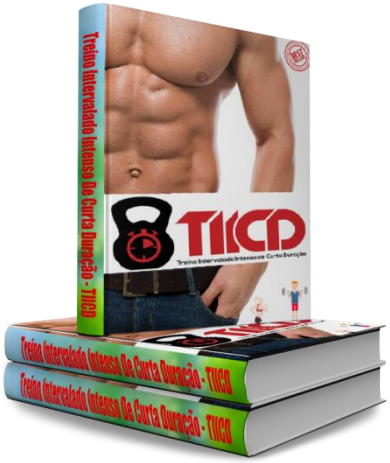
TICD
Treino Intervalado Intenso de Curta Duração

Como Criar Um Ambiente Perfeito Para Treino Intervalado TIICD/HIIT



Sumário

.....1
Como Criar Um Ambiente Perfeito Para Treino Intervalado TIICD/HIIT 2
Como Criar Um Ambiente Perfeito Para Treino Intervalado TIICD/HIIT.....3
TIICD/HIIT: o básico.....4
Como Escolher O Perfeito Exercício De Queima De Gordura 7
A Melhor Forma De Treinamento Simultâneo Para TIICD 13
Metcon E Intercalações Sinérgicas 16

Como Criar Um Ambiente Perfeito Para Treino Intervalado TIICD/HIIT

TIICD significa Treinamento Intervalado de Alta Intensidade e Curta Duração, (HIIT, em inglês).

Atualmente é uma das tendências de saúde mais populares que a indústria fitness desenvolveu.

A ideia básica por trás do TIICD (HIIT) é simples: você alterna entre períodos de alta intensidade, como corrida em alta velocidade, e períodos de menor intensidade, como corrida lenta.

Esta é uma forma de treinamento que nos permite queimar mais calorias e desfrutar de melhores benefícios para a saúde em um menor espaço de tempo. Em comparação com muitos outros tipos de Treinamento.

Mas enquanto o TIICD é uma ótima ferramenta para se entrar em forma, é importante reconhecer que é tão útil quanto à maneira como você se aproxima disso.

Há maneiras corretas e erradas de realizar TIICD e muitas pessoas cometem o erro de ficarem tão entusiasmado com este novo modelo de treino que se esquecem de abordá-lo em um planejamento estruturado e bem pensado.

Neste guia, então, estaremos olhando em detalhes sobre como você pode criar um excelente ambiente para treino TIICD que o ajudará a construir músculos e queimar gordura.

Você verá como transformar seu corpo usando esta incrível forma de treinamento e você aprenderá algumas estratégias incrivelmente poderosas para obter ainda mais disso.

TIICD/HIIT: o básico

Antes de entrar em muitos detalhes sobre como você pode se iniciar e saber como melhorar um treino HIIT típico. A primeira coisa a saber e a que faz sentido para nós, é descobrir precisamente o que é HIIT.

Para começar temos que saber como funciona e o que o torna um método tão poderoso e útil para fazer você entrar em forma.

O que alternar entre maior e menor intensidade realmente faz para o corpo. E por que isso é tão transformador para a perda de peso?

Essencialmente, quando você se envolve em exercícios de alta intensidade, isso é classificado como qualquer coisa onde seu coração vai ao máximo em poucos instantes.

A taxa estará excedendo 90% do seu máximo. Isso significa que você está trabalhando o máximo que pode e colocando uma demanda enorme nos sistemas do seu corpo para fornecer energia.

Isso, por sua vez, significa que você está indo muito rápido para que o seu corpo possa confiar no sistema aeróbico - que é o O_2 que ele usa quando se envolve no cardio regular "de estado estável" (treinamento cardio onde você treina em um ritmo relativamente lento).

Porque no TIICD você vai muito rápido, isso significa que você precisa de uma forma de energia mais eficiente.

O que significa que o corpo tem que usar o glicogênio e o ATP armazenados que já estão em seus músculos.

Isso só pode durar muito antes de obter uma acumulação de metabólitos e alcançar seu "ponto de inflexão de lactato" no qual você irá ser forçado a diminuir a velocidade e retornar ao seu sistema aeróbico.

O que é tão bom sobre isso, é que você está treinando sua eficiência e a capacidade do seu corpo de exercer esforço em níveis máximos.

Além disso, esse esforço acelerado mudará a maneira como seu corpo reage ao exercício aeróbico regular subsequentemente.

Especificamente, porque você terá usado imediatamente todo o glicogênio e ATP que se encontrava disponível para seus músculos.

Durante o exercício intensivo, você descobrirá que seu corpo se torna mais eficiente na queima de calorias que ele obtém de gordura para o restante do treino.

Você deve repousar o tempo necessário para restaurar o seu glicogênio e para remover o lactato no sangue, ara então retornar ao exercício.

Este não é apenas um ótimo treinamento para melhorar o desempenho atlético (pode melhorar o seu lactato limiar, o que, por sua vez, é incrivelmente útil para aumentar a capacidade de execução); mas também é incrível para queima prolongada de gordura.

Isto é em parte porque você continua o resto do dia com níveis mais baixos de glicogênio após você terminar o exercício.

Com estes níveis mais baixos de glicogênio, seu organismo será forçado a queimar gordura mesmo para atividades regulares, como passear e subir escadas.

Isso provoca o que é conhecido como o "Efeito pós-queima" - o que leva o organismo a queima de gordura continuada durante o resto do dia após um treino TIICD.

Por estas razões, o TIICD pode ajudar a melhorar o seu desempenho atlético e fitness mais do que exercício cardiovascular regular.

E também é capaz de ajudar seu corpo a queimar calorias muito mais do que outros tipos de exercícios.

Além disso, o TIICD também é superior quando se trata de conveniência.

Porque você pode usar uma variedade de diferentes exercícios, em um espaço de tempo pequeno.

Você pode obter um treino TIICD completo na metade do tempo ou menos em comparação com um treino cardio regular.

Este é o poder do TIICD, mas você está prestes a aprender a obter ainda mais com isso!

Como Escolher O Perfeito Exercício De Queima De Gordura

A primeira coisa que analisamos quando se trata de elaborar um exercício perfeito de queima de gordura é o tipo de exercício que devemos executar.

Quando você se envolve em um exercício cardio regular de estado estacionário (executando por 40 minutos no mesmo ritmo, por exemplo). Você só tem algumas coisas diferentes para escolher. Estas incluem:

- Corrida
- Saltar
- Remo
- Natação
- Ciclismo

E alguns outros.

Estes são exercícios de impacto relativamente baixos que podem ser continuados sem fim para mais de uma hora sem muitas repercussões negativas.

Dito isto, mesmo apenas correr por tanto tempo tem alguns impactos negativos na sua saúde e particularmente nos joelhos.

Por outro lado, os exercícios de Treino Intervalado Intensos de Curta Duração (TIICD) são ideais porque eles quebram o exercício em pequenos e mais palatáveis pedaços.

Isso significa que você pode se exercitar usando movimentos mais intensivos e potencialmente impactantes que não fadiga as articulações ou os músculos com muita rapidez.

Por exemplo, você não pode usar de todo seu esforço para pressionar seu limite em exercícios cardio estacionados. Mas você pode pressionar durante um treino TIICD.

Da mesma forma, você não pode usar pesos para um treino cardiovascular (CV), mas você pode usá-los para um treino TIICD!

Se você usa uma divisão de tempo (intervalo) aonde você vai a todo seu limite por 30 segundos e depois descansa por 1 minuto.

Não há nada para parar!

Você está usando movimentos compostos, como levantamento de peso e supino (bem, há uma ressalva aqui, que vamos chegar em um momento).

Assim você está combinando um exercício de resistência (pesos) com um treino cardio.

Ao fazer os dois ao mesmo tempo, você está realizando o que às vezes é chamado de "cardio de resistência" e também conhecido como "Treinamento simultâneo".

O treinamento simultâneo imediatamente o obriga a usar mais poder explosivo.

Para mover seus membros contra pesos ou outra resistência, você precisa recrutar mais de suas fibras musculares explosivas e de contração rápida do que você faz quando não há resistência como essa.

A fibra muscular de contração rápida requer mais energia

(porque contém mais mitocôndrias) e, portanto, você é forçado a usar mais energia.

Simplesmente ao realizar treinamento concorrente, você está queimando mais calorias do que você poderia!

E, além disso, você está causando mais danos musculares.

O treinamento simultâneo provoca micro lesões na fibra muscular e causa a acumulação de metabolitos no músculo (que cria a sensação de 'bomba').

Isso significa que você é capaz de construir músculos, além de queimar gordura e provoca a liberação de hormônios anabolizantes para desencadear isso.

Mas os hormônios anabolizantes não só acumulam músculo, mas também queimam gordura.

E, simplesmente, incluindo a resistência para que trabalhe no seu cardio, você vai queimar mais gordura e mais calorias do que você teria de outra forma.

Depois, há o bônus adicional de que o treinamento simultâneo permite que você dê um tom para o seu músculo.

Isso tem dois benefícios: para iniciantes, é realmente a maneira mais eficaz de obter um corpo bem torneado e tonificado.

As pessoas acreditam que precisam perder peso para obter grandes abdominais e pernas mais finas, mas na verdade, é muitas vezes músculo que eles estão procurando.

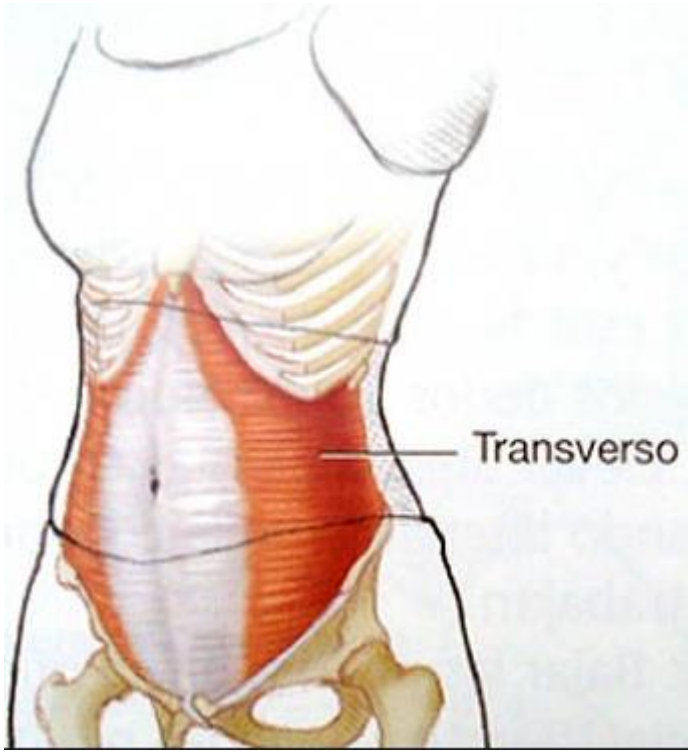
Por exemplo, você sabia que o músculo tonificante é, de longe, a forma mais eficaz de se livrar da celulite?

E se Você só diminui o peso, mas não tonifica os músculos então você não vai perder as rugas que vêm da celulite.

Da mesma forma, se você tiver um abdômen caindo por cima da cinta da calça.

É por que seus intestinos estão pendurados pela flacidez do tecido peritoneal que reveste o abdômen e segura os intestinos dentro da cavidade abdominal.

A melhor maneira de melhorar isso é realmente fortalecer e tonificar seu abdômen transverso.



Esta é a banda de músculo que corre ao redor de sua seção mestra.

O trabalho desse músculo é apoiar sua coluna inferior e ajudá-lo a manter uma postura vertical, mas também é para manter seu estômago e outros órgãos dentro da cavidade abdominal.

Esta é uma ótima maneira de melhorar sua postura e dar-lhe uma nivelada no estomago.

Embora não seja um músculo trabalhado com muita frequência, o músculo transverso do abdômen é essencial para que toda a área seja bem tonificada e desenvolvida. Na prática, existem alguns exercícios que o fortalecem.

Nas academias, existe um banco especial no qual podemos deitar de bruços.

Lá, geralmente fazemos força subindo e descendo o tronco.

Esse talvez seja o exercício mais conhecido para trabalhar a parte transversal do abdômen.

A boa notícia é que existem outros movimentos e posturas que apresentaremos abaixo.

O hábito de exercitar o músculo transverso do abdômen fortalece a postura corporal de forma geral.

Além disso, aumentar a sua força e flexibilidade tem um impacto considerável na realização dos exercícios abdominais.

Ao ter um núcleo fortalecido, ganharemos resistência na hora de tonificar o abdômen.

Se você quer ser "sexy", então não basta apenas queimar calorias!

E, finalmente, músculos tonificantes como este também têm a vantagem de aumentar a queima de calorias em repouso.

O músculo é mais "metabolicamente ativo" em comparação com a gordura e isso significa que simplesmente ter mais músculos possibilita ao seu corpo queimar mais calorias.

Quando você está dormindo, se você tiver uma boa armação muscular você irá, na verdade, perder muito peso enquanto você descansa!

Pois seu organismo precisa usar a energia armazenada para manter os músculos.

Assim, exatamente como o próprio TIICD, o treinamento simultâneo é útil para aumentar sua perda de peso tanto no momento imediato como no tempo que se segue.

A Melhor Forma De Treinamento Simultâneo Para TIICD

Então, qual é o melhor tipo de treinamento concorrente para HIIT? Se o seu objetivo é queimar gordura ao construir músculos,

Qual é um bom exercício para usar?

Há muitas opções e algumas boas incluem o soco em um saco pesado ou o uso de cordas de batalha.

Talvez a melhor opção de todos, porém, é usar o balanço das bolas no Kettlebell.

Um kettlebell é uma grande bola de ferro com uma alça para você segura para balançar. Essa bola tem a vantagem interessante de mover o centro de gravidade enquanto você a usa.

À medida que você balança a direção da resistência muda e, assim, você continua desafiando o corpo em diferentes direções para desafiar os menores músculos de suporte e o equilíbrio.

Além disso, essas mudanças simultâneas permite que você crie impulso e você descobrirá que o Kettlebell eventualmente balança quase por sua própria iniciativa.

Seu trabalho é simplesmente manter o movimento do pêndulo, que representa zero impacto e uma forma ideal de treinamento de resistência para manter por períodos mais longos.

Os balanços de Kettlebell também compõem os músculos das pernas, das nádegas e da parte inferior das costas.

Especificamente, eles trabalham "Cadeia posterior", o que significa que você não só poderá melhorar sua explosão atlética para sair pulando e correndo, mas também que você será capaz de construir um posterior muito atraente!

Muitas pessoas optam pelos balanços kettlebell para obter pernas, bumbum sexy.

Para realizar o movimento, pegue o peso com ambas as mãos e levante-o diretamente com ele pendurado em na sua frente.

Suas pernas devem estar abertas na largura dos ombros como na figura “B” acima.

E agora você vai agachar-se e permitir que o peso se mova entre as pernas como faz no movimento de pêndulo.

Então, empurre para trás e para frente, sempre empurrando os quadris.

Erga o kettlebell até a altura dos ombros como na figura “C” e depois abaixe até cruzar as pernas causando uma sensação de repuxo na parte anterior as coxas e nos músculos das costas.

Isso impulsionará seu corpo para criar um movimento de pendulo facilitando que o peso vá para frente e para cima e você deve permitir que ele atinja o ponto onde seus braços estejam estendidos e o peso esteja à altura do ombro como na figura “C” acima.

Eventualmente, o peso começará a cair de volta e, assim, você quer agachar novamente, permitindo que ele caia para balançar entre as pernas novamente.

Você repete esse movimento o máximo que puder!

Comece iniciando com 30 segundos de exercício intenso e 1 minuto de algo mais fácil, como segurar posição de agachamento com peso corporal.

Certifique-se de que o peso é pesado o suficiente para que esteja desafiando você e forçando sua frequência cardíaca a atingir os 90%.

Você pode então começar a aumentar o desafio por talvez tentando o protocolo tabata (20 segundos de exercício, 10 segundos de descanso) ou usando um peso pesado.

Metcon E Intercalações Sinérgicas

O TIICD geralmente será definido para incluir duas etapas diferentes.

Haverá o instante onde você está indo cheio de intensidade e o estágio em que você está exercendo de forma ligeiramente mais suave para que você possa se recuperar e voltar ao sistema de energia aeróbia.

Mas e se você tivesse mais de dois intervalos? E se você tivesse dez intervalos?

E se você correu, correu e correu? E se você realizasse um balanço de kettlebell com três diferentes pesos a dois passos diferentes?

Isto é o que é conhecido como **'fartlek*'.**

Enquanto o nome pode parecer divertido, ele realmente se traduz como 'Corrida de resistência 'e simplesmente significa que você vai mudar entre vários intervalos diferentes e experimentando treinamento com intensidades variáveis.

Não há necessidade de confiar unicamente em duas etapas e não há motivo para que você não experimente múltiplas diferentes tipos de treinamento de uma só vez.

Na verdade, você nem precisa dividir seus exercícios em diferentes períodos de tempo. Por que não medir os intervalos por distância? Por repetições?

Ou mesmo pela frequência cardíaca?

Uma abordagem interessante seria treinar em plena intensidade por um período de tempo definido - digamos, 1 minuto – e em seguida, vá para baixa intensidade até sua frequência cardíaca retornar a 70% de MHR.

Depois disso, você então continua indo a Intensidade total novamente!

Isso não está muito longe de algo conhecido como 'MetCon'.

MetCon é uma abreviatura de 'Condicionamento Metabólico' e o termo é usado amplamente para descrever várias formas de exercício que se envolvem organizando exercícios de resistência e **calistenia*[2]** em uma rotina estilo TIICD.

Por exemplo, você pode executar ‘press ups’, kettlebells e ‘pull ups’, junto com ‘tuck jump’.

Você pode transformar isso em um circuito e você pode então passar de uma estação para outra.

Organizando cada desafio de tal forma que você estará movendo-se entre movimentos mais rápidos e movimentos mais lentos para alternar sua frequência cardíaca e mudar intensidade.

É assim que muitos dos exercícios que você encontra no YouTube funcionam.

Eles terão títulos como '10 minutos exercícios de queima de gordura “e eles serão essencialmente circuitos simples que envolvem a passagem de uma estação para a próxima”.

Mas o que esses exercícios muitas vezes perdem, é a delicadeza que pode ser aplicada para projetar um circuito em ordem para oferecer benefícios máximos.

Por exemplo, eles muitas vezes não conseguem usar movimentos de alta intensidade que edite a frequência cardíaca até 80%.

E, em vez disso, eles envolvem exercícios muito mais lentos e menos impressionantes como lunges (glúteos) ou abdominais que simplesmente não obterão a frequência cardíaca tão alta.

Da mesma forma, esses exercícios muitas vezes não conseguem pensar cuidadosamente sobre o sequenciamento.

Lembre-se quando dissemos que você poderia potencialmente usar deadlifts para seus exercícios?

Isso é verdade: mas você deveria realmente usá-los no ponto em que seus níveis de energia são bastante elevados.

Em outras palavras, eles devem estar no início de suas rotinas e você deve evitar executá-las no final – especialmente depois de muitos cardio.

A razão para isso, é que, quando você executa elevadores de peso, você está usando exercícios de múltiplas articulações que exigem uma grande quantidade de controle e que envolvem pesos pesados.

Isso significa que há uma chance relativamente alta de ferimento. E quanto mais cansado estiver, é mais provável que deixe sua técnica sofrer e acabar ferindo você mesmo como resultado.

Outra dica, para uma rotina de todo o corpo, é tentar misturar as estações para que você alterne entre exercícios de perna e movimentos do corpo superior.

Desta forma, você colocará demandas em seu corpo para enviar sangue, oxigênio e nutrientes para suas pernas e depois colocando as mesmas demandas na outra extremidade do seu sistema.

Seu coração, portanto, precisará trabalhar ao longo do tempo para continuar movendo seu sangue para cima e para baixo e se por fazendo isso, você vai queimar mais calorias do que se você tivesse executado apenas muitos exercícios seguidos nas pernas.

Finalmente, pense em maneiras de ser mais criativo.

Nós já discutimos como você pode usar o fartlek para corrida e regular TIICD ...

Por que não conceber um treino MetCon mais diabólico e criativo com treinamento simultâneo que usará várias quantidades diferentes de tempo em cada estação, várias diferentes quantidades de esforço e uma variedade de diferentes zonas de frequência cardíaca.

Em outras palavras, você poderia fazer um trabalho pesado:

- ✓ Levante peso no início do treino,
- ✓ Faça uma recuperação de 30 segundos,
- ✓ Faça um elevador semelhante durante 1 minuto,
- ✓ Dê um estouro de alta intensidade nos kettlebells por 30 segundos
- ✓ E então vá correr por quarenta minutos depois disso.

Não há razão pela qual um treino TIICD deva significar simplesmente alternar entre dois estados.

E na verdade, é mais interessante que você faça seus exercícios, por que assim melhores resultados você pode obter!

Um exemplo de um treino criativo que é um pouco semelhante ao TIICD em seu design é 'aceleração cardio'.

Aqui, você executa um exercício de levantamento de peso regular (levantamento de pesos para conjuntos de repetições).

Mas em vez descansando por um minuto entre cada movimento, você desempenha cardio de alta intensidade.

Desse jeito, você pode aumentar consideravelmente a frequência cardíaca para a totalidade do treino e você pode aumentar exponencialmente queima calórica.

Seja criativo, seja pensativo e faça exercícios de design que desafiem os três dos seus sistemas de energia!

Os 3 Sistemas Energéticos:

- ✓ ATP/CP - Fosfagênios. Sistema Anaeróbico Alático
- ✓ GLICÓLISE - sistema Anaeróbico Lático
- ✓ OXIDAÇÃO - sistema Aeróbico

Isso abriu sua mente para novas maneiras de começar a treinar e usar o TIICD em particular?

Se abriu, então considere verificar o e-book completo: TIICD. Lá, você encontrará alguns exercícios de técnicas ainda mais avançados que não tivemos tempo para cobrir aqui.

Você aprenderá sobre o uso de ‘tabata’, sobre 'finalizador sessões’ “e sobre a melhor hora do dia para treinar”.

Nós também atentamos para a combinação de diferentes protocolos de TIICD com a dieta certa e os melhores suplementos para melhorar seus resultados.

Além disso:

Como queimar muito mais calorias, simplesmente pensando um pouco sobre o melhor horário do dia para treinar!

Confira o livro para aprender tudo isso e mais e para mais informações sobre detalhes sobre o corpo usa energia.

Caso contrário, por que não começar com um treino de TIICD mais criativo hoje?

Comece devagar e escolha algo que não o deixará completamente exaurido assim, é mais provável que você fique animado!

Depois de encontrar um treino que você desfrute você pode se concentrar gradualmente aumentando o desafio e a intensidade até que você esteja derretendo calorias diariamente.

TIICD é uma ferramenta incrível para entrar em forma. Mas se você souber como aproveitar ao máximo, pode se tornar mais poderoso ainda!

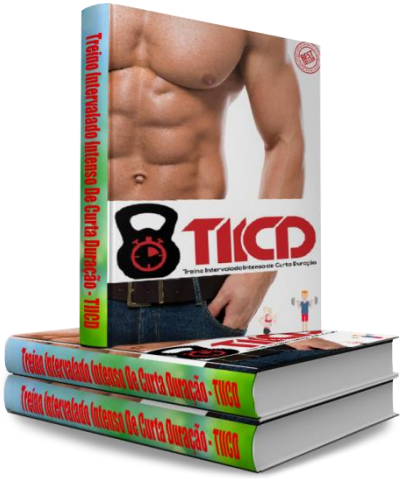
Faça a experiência, aproveite que está em preço de lançamento e economize uma razoável quantia. Você pode fazer isso Clicando no botão abaixo no final da próxima página.

DEFINIÇÕES:

- **'fartlek*:** um sistema de treinamento para corredores à distância em que o terreno e o ritmo são continuamente variados para eliminar o tédio e melhorar os aspectos psicológicos do condicionamento.
- **calistenia*[2]:** A calistenia se define como um conjunto de exercícios que concentram seu interesse nos movimentos de grupos musculares, mais que na potência e no esforço, com o objetivo último de desenvolver a agilidade, a força física e a flexibilidade. Tenta-se alcançar a maior contração muscular e que o corpo adquira um alinhamento correto, já que assim,

permite modelar o corpo, melhorar a postura e definir um bom contorno corporal.

A PROPÓSITO Se você acessar agora o site, você terá a chance de por as mãos nesse incrível treinamento ao preço simbólico de lançamento que termina após o período de promoção!



Clique no BOTÃO abaixo e pegue sua cópia agora: