

H.I.I.T* – SPINNING et SPORT SANTE

* High Intensity Interval training

L'efficacité de du HIIT ne se limite pas à la perte de calories, elle a une implication profonde pour la santé cardiaque et la gestion de l'hypertension. Cette méthode consiste donc à alterner des périodes d'exercice intense avec des périodes de récupération.

Le HIIT repose sur le principe de l'adaptation physiologique à l'effort. En soumettant le corps à ces périodes d'efforts intenses, on crée un stress métabolique qui incite le corps à s'adapter (meilleure utilisation de l'oxygène, amélioration de la sensibilité à l'insuline (2)) Cette méthode permet **d'augmenter la dépense calorique (1), d'améliorer la condition cardiovasculaire et d'optimiser la combustion des graisses (3)**

1 *Les chercheurs ont montré que le HIIT brûlait 25 à 30 % plus de calories que les autres formes d'exercice physique. Dans cette étude, la séance de HIIT consistait à faire un effort maximal de 20 secondes, suivi de 40 secondes de repos.*

2 *Un bilan de 50 études différentes a révélé que non seulement le HIIT permet de réduire la glycémie, mais il améliore davantage la résistance à l'insuline qu'un exercice de cardio traditionnel¹⁴.*

3 *Un autre avantage du HIIT est sa capacité à stimuler le métabolisme pendant plusieurs heures après l'entraînement, ce qui favorise la perte de poids et le maintien de la masse musculaire. Le plus important est ce qui est connu sous le nom d'EPOC (4 ci-apres) ; le corps va continuer à brûler des calories bien après la fin de l'exercice. Plusieurs études ont démontré la capacité impressionnante du HIIT à **augmenter le métabolisme** plusieurs heures après l'entraînement³.*

4 *Un entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT), conçu pour vous pousser à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, crée une EPOC (consommation excessive d'oxygène après l'exercice). L'EPOC est ce qui permet de brûler des calories même après la fin de votre entraînement et vous donne des résultats durables en matière de perte de poids. Certaines recherches ont montré que si vous vous entraînez pendant plus de 12 minutes à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, vous continuerez à brûler 15 % de calories supplémentaires même après l'arrêt de l'entraînement, sous forme de postcombustion pendant les 24 heures suivantes.*

PERDRE DU POIDS Par ailleurs, une étude a révélé que des personnes qui faisaient du HIIT trois fois par semaine pendant 20 minutes ont perdu 2 kg de graisse corporelle en 12 semaines, **sans changement diététique**.

Contrairement à l'entraînement en continu à intensité modérée (MICT) souvent recommandée, le HIIT présente l'avantage de nécessiter des séances plus courtes. De plus, le gros avantage du HIIT est qu'il est peut-être **adapté à différents niveaux de condition physique** Cela le rend accessible à un large éventail de personnes.

En conclusion, le HIIT associée AU SPIVI est une méthode d'entraînement efficace, polyvalente et pratique, offrant de nombreux avantages pour la santé et la condition physique.