**HIIT: κάνε διαλειμματική προπόνηση στο σπίτι**

Δοκίμασε τη **υψηλής έντασης** **Διαλειμματική Προπόνηση (high intensity inteval training:**

Η ιδέα πίσω από αυτό το είδος άσκησης είναι απλή: προσθέτεις διαστήματα υψηλής έντασης (αυξάνοντας την ταχύτητα ή την αντίσταση ή κάνοντας αναερόβιες ασκήσεις) στη διάρκεια της προπόνησής σου.

Το ζητούμενο είναι να ασκείσαι πολύ σκληρά για ένα χρονικό διάστημα –που σημαίνει ότι πρέπει να βάλεις τα δυνατά σου– και στη συνέχεια να επιβραδύνεις.

**Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι διαλειμματικής προπόνησης:**

***\* Χρονομετρημένα διαστήματα έντασης*** Γυμνάζεσαι σκληρά για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή συγκεκριμένη απόσταση και επιβραδύνεις για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Η Διαλειμματική Προπόνηση για Αρχάριες (παρακάτω) δίνει ένα παράδειγμα χρονομετρημένων διαστημάτων.

***\* Διαφορετικά διαστήματα έντασης*** Σε αυτή την περίπτωση ασκείσαι απλώς πιο σκληρά για όσο περισσότερο μπορείς και μειώνεις την ένταση για όσο χρειάζεται, μέχρι να είσαι έτοιμη για το επόμενο διάστημα υψηλής έντασης.

Για παράδειγμα, αν τρέχεις ή περπατάς έξω, μπορείς να επιλέξεις ένα σημείο σε απόσταση και να κάνεις σπριντ μέχρι να το φτάσεις ή να περπατήσεις/τρέξεις μια ανηφόρα όσο πιο γρήγορα μπορείς και στη συνέχεια να κατέβεις για να χαλαρώσεις.

Δες παρακάτω και το 25λεπτο πρόγραμμα δυναμικής διαλειμματικής άσκησης που μπορείς να κάνεις από τη σιγουριά του σπιτιού σου.

<https://youtu.be/BS7XkoGmhXQ>