

# HIIT- Træning



## -Træning der gør en forskel

**HIIT er høj intensiv interval træning. Træningen består af korte intervaller med skiftevis øvelser og pauser. Træningen varer 30-45 minutter og er højforbrænding af kalorier. HIIT er populært, da det giver bedre fysisk form og øger din udholdenhed.**

### **HIIT er effektiv træning:**

HIIT er en yderst effektiv form for træning, hvis man ønsker at fedt forbrænde og få god muskeldefinition.

HIIT kan endvidere forbedre konditionen og udholdenheden.

Ved 30 min. HIIT træning forbrænder du 45% mere end ved ved 30. min. løb. Du kan på 30 min. HIIT forbrænde op imod 400 Kalorier.

### **Hvem kan træne HIIT**

Træningsformen er relativ belastende, så det anbefales ikke til folk der er utrænede. Træningen foregår med op imod 85% af sin max puls.

### **Tilpasset niveau**

Fysioterapeuterne kan tilpasse niveauet så alle kan være med. Og det vil være muligt at lave niveau opdelt interval træning.

HIIT er blandt de mest populære træningsformer.

Effektiv fedtforbrænding