

HIIT (High Intensity Interval Training) har formligen sköljt in över träningsvärlden under de senaste åren och träningsformer som CrossFit, cirkelträning, GRIT-serien från Les Mills med flera baseras ofta på detta.

Vad är HIIT-träning?

I grund och botten handlar HIIT om att träna i korta, intensiva, intervaller kombinerade med intervaller med vila. Träningsformen är utmanande för hjärta, lungor och muskler. HIIT-träning skapar en typ av metabolisk "stress" vilken kan leda till att kroppen har en högre kaloriförbrukning än normalt efter ett genomfört pass. Denna effekt kallas för [EPOC](#) (*Excess Post-exercise Oxygen Consumption*).

Varför har HIIT-träning blivit så populärt?

En bidragande faktor är att tiden är en begränsande faktor för den stora massan av vardagsmotionärer och "weekend warriors". Därför behöver träningen vara så effektiv som möjligt under de pass som man hinner få till. På grund av den höga intensitetsnivån är HIIT-pass oftast kortare än traditionella träningspass. Således hinner deltagarna få ut en hög träningseffekt trots begränsad duration på själva träningspassen. Vanligtvis ligger ett HIIT-pass på mellan 30–45 minuter. På grund av den höga intensiteten ligger ofta själva HIIT-delen i passet i det lägre tidsspannet. Träningsformen i sig har dessutom den stora fördelen att den är väldigt flexibel i termer av vilken utrustning som behövs eller kan användas i passet, samt att passen kan genomföras i olika typer av miljöer.

Tidseffektivt

En del nyare [studier](#) visar på att ett kortare men mer intensivt träningspass kan ge en bättre träningseffekt än ett traditionellt träningspass under lägre intensitet. Kortare pass ger dessutom utövarna större möjligheter att hitta en plats för den viktiga träningen i det dagliga livspusslandet.

Finns det några risker med HIIT-träning?

Precis som i övriga livet är en lagom dos av det mesta en bra utgångspunkt. Ett varierat träningsintag mår kroppen väldigt bra av. För nybörjare är det en klok rekommendation att trappa upp träningen succesivt för att kroppens muskler, leder och fästen ska hinna anpassa sig till belastningen samt för att minimera risken för skador. En vanlig och sund rekommendation är att maximalt ligga på 1-3 HIIT-pass per vecka. Ju högre ansträngning – desto mer vila behöver kroppen. Och mer är inte alltid bättre.

Hämtat från Sweatybuisness.se