



# FISIO&SPORT

S W I T Z E R L A N D  
A C A D E M Y



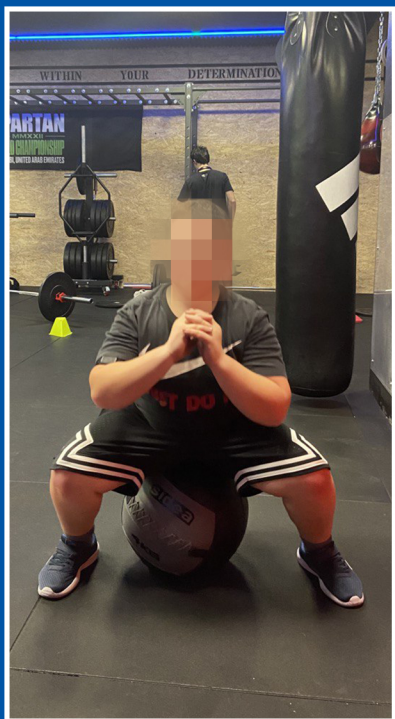
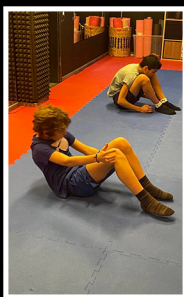
**H.I.I.T.**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA' PER BAMBINI

# H.I.I.T.

## High Intensity Interval Training

L'esercizio fisico ha molti benefici per la salute ed è una componente importante nella gestione dell'obesità pediatrica. Le linee guida dell'OMS raccomandano in media 60' o più al giorno di attività fisica quotidiana principalmente aerobica e di intensità moderata o vigorosa, per i bambini ed i giovani (dai 5 ai 17 anni).



Tuttavia, nonostante queste informazioni siano alla portata di tutti, i bambini ed i giovani di oggi si muovono troppo poco. Le motivazioni sono molteplici:

**MANCANZA DI TEMPO** (dei ragazzi o dei genitori)

Crescente interesse per la **TECNOLOGIA** (computer, videogiochi ecc.)

**DISCONTINUITÀ** nelle attività sportive che vengono intraprese (l'interesse dei ragazzi per le attività che fanno è sempre più breve, perché internet ed i social media li stanno abituando a contenuti sempre più rapidi ed in continuo cambiamento).

Una delle conseguenze maggiormente preoccupanti di tutto ciò è l'aumento dell'obesità infantile (in Svizzera il 42% della popolazione adulta è in sovrappeso di cui l'11% obeso. Tra i bambini e adolescenti, il 15% sono in sovrappeso oppure obesi).

Tornando all'esercizio fisico, il problema della mancanza di tempo e della durata dell'attività sportiva, è risolvibile con allenamenti ad alta intensità, i quali riducono il tempo necessario per l'esercizio rispetto ai programmi a bassa intensità (la durata di una sessione è di circa 30').

L'H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) consiste in sessioni di allenamento ad alta intensità intervallate da periodo di riposo tra ogni serie: es. 30" lavoro/30" riposo (per i bambini potrebbe essere 20"/20" con recupero attivo), ripetuti per un certo numero di serie.

La durata dei programmi H.I.I.T. è molto importante per avere dei benefici riguardo agli obiettivi da raggiungere, di conseguenza è vivamente consigliato un periodo di almeno 12 settimane di attività, con 2 sessioni di allenamento a settimana.



Un allenamento così strutturato sembra ridurre la percentuale di grasso corporeo in maniera maggiore rispetto all'esercizio tradizionale andando ad agire sul meccanismo di ossidazione degli acidi grassi ed anche applicata su bambini e giovani ragazzi in sovrappeso o obesi, questa modalità di esercizio risulta essere vincente.

## H.I.T. in 10 punti:

1. Migliora la pressione sanguigna
2. Attiva il metabolismo
3. Previene il diabete infantile
4. Migliora la capacità aerobica nei bambini
5. Migliora la loro coordinazione motoria
6. Aumentando la massa muscolare, previene l'usura di legamenti e ossa dovuta alla cattiva postura
7. Rilascia endorfine quindi i bambini sono più contenti e positivi
8. E' divertente e coinvolgente
9. Ottimizza il tempo dell'attività fisica
10. Migliora le prestazioni sportive nei bambini che già praticano uno sport a livello agonistico



**FISIO&SPORT**

[www.fisioandsport.ch](http://www.fisioandsport.ch)

[info@fisioandsport.ch](mailto:info@fisioandsport.ch)

Tel: 076 582 80 99

Via S. Gottardo 86

6900 Massagno, Svizzera