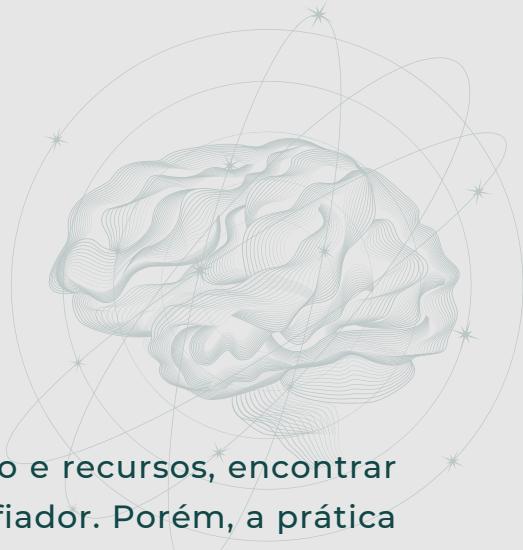


Exercite-se

HIIT Tabata

TRANSFORME SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Rochelle Marquetto



Introdução

Em meio a rotinas atribuladas e a escassez de tempo e recursos, encontrar uma forma eficaz de exercitar-se pode parecer desafiador. Porém, a prática regular de atividades físicas é essencial não apenas para o corpo, mas principalmente para a mente. Este ebook apresenta o protocolo HIIT Tabata – uma técnica de treino curto, prático e altamente eficaz – para que você possa transformar sua saúde física e mental sem precisar investir muito tempo ou dinheiro.

Por que se exercitar?

- **Saúde Física:** Melhora a capacidade cardiovascular, fortalece os músculos e auxilia no controle de peso.
- **Bem-Estar Mental:** A atividade física libera endorfinas, aliviando sintomas de depressão e ansiedade.
- **Praticidade:** Treinos curtos e intensos que podem ser feitos em casa, sem necessidade de equipamentos caros.
- **Qualidade de Vida:** Promove mais energia, foco e disposição para as atividades diárias.

Entendendo o HIIT e o Protocolo Tabata

HIIT (High Intensity Interval Training) é uma modalidade de treino que intercala períodos de exercício intenso com curtos intervalos de descanso. O protocolo Tabata é um dos formatos mais populares desse tipo de treino e consiste em:

- **20 segundos** de exercício de alta intensidade.
- **10 segundos** de descanso.
- **Repetir esse ciclo 8 vezes**, totalizando **4 minutos** de atividade intensa

Esse formato permite que você obtenha grandes benefícios com um investimento mínimo de tempo.

HIIT



Benefícios do HIIT para o Cérebro

A prática do HIIT, especialmente o protocolo Tabata, traz diversos benefícios neurológicos, tais como:

- **Melhora da Função Cognitiva:** O aumento do fluxo sanguíneo cerebral durante o exercício estimula a oxigenação e o fornecimento de nutrientes essenciais para o cérebro.
- **Neuroplasticidade:** O exercício intenso promove a produção de proteínas que auxiliam na formação de novas conexões neurais, contribuindo para a aprendizagem e memória.
- **Redução do Estresse e Ansiedade:** A prática regular reduz níveis de cortisol (hormônio do estresse) e aumenta a liberação de endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar.
- **Proteção contra Doenças Neurológicas:** Estudos indicam que exercícios intensos podem ajudar na prevenção de condições como a depressão e até mesmo reduzir riscos de doenças neurodegenerativas.

Incorporando o HIIT na sua Rotina

Mesmo com uma rotina cheia, é possível encontrar 10 a 15 minutos para cuidar de si mesmo:

- **Agende o Treino:** Reserve um horário fixo, como ao acordar ou logo após o expediente.
- **Flexibilidade:** O treino pode ser realizado em qualquer lugar – em casa, no parque ou até mesmo no intervalo do trabalho.
- **Sem Custo:** Utilize apenas o peso do seu corpo; nenhum equipamento é necessário.
- **Adaptação:** Se o exercício proposto estiver muito intenso, adapte os movimentos ao seu nível atual e aumente gradualmente a intensidade.



Como Executar o Tabata: Passo a Passo

1

AQUECIMENTO (3-5 MINUTOS):

- Realize exercícios leves (caminhada, polichinelos leves ou alongamentos) para preparar o corpo.

2

ESCOLHA DO EXERCÍCIO:

- Pode ser feito com movimentos que utilizem apenas o peso do corpo, como:
 - Burpees
 - Agachamentos
 - Flexões
 - Polichinelos

3

EXECUÇÃO DO PROTOCOLO:

- Realize exercícios leves (caminhada, polichinelos leves ou alongamentos) para preparar o corpo.
- **20 segundos:** Execute o exercício escolhido com a máxima intensidade.
- **10 segundos:** Descanse completamente.
- **Repetição:** Faça 8 ciclos de 20/10 segundos.

4

RESFRIAMENTO (3-5 MINUTOS):

- Termine com alongamentos e respirações profundas para ajudar na recuperação.

HIIT TABATA

Vista uma roupa confortável, que te permita se movimentar com liberdade. Assim que estiver pronta, clique no ícone do YouTube para iniciar seu treino

ROUND 1 BURPEES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



ROUND 5 BURPEES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

ROUND 2 AGACHAMENTO

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



ROUND 6 AGACHAMENTO

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

ROUND 3 FLEXÕES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



ROUND 7 FLEXÕES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

ROUND 4 POLICHINELOS

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



ROUND 8 POLICHINELOS

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

O protocolo HIIT Tabata é uma maneira rápida e eficaz de cuidar do corpo e da mente, ideal para quem vive com o tempo contado. Com apenas 4 minutos de exercício intenso, você já começa a sentir os benefícios físicos e mentais. Comece hoje e perceba a transformação na sua qualidade de vida!

