

A woman with long brown hair, wearing a black sports bra and grey leggings, is in a squatting pose. She is looking off to the side with a determined expression. Her hands are clasped in front of her. She is wearing white sneakers. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone of the image is motivational and fitness-oriented.

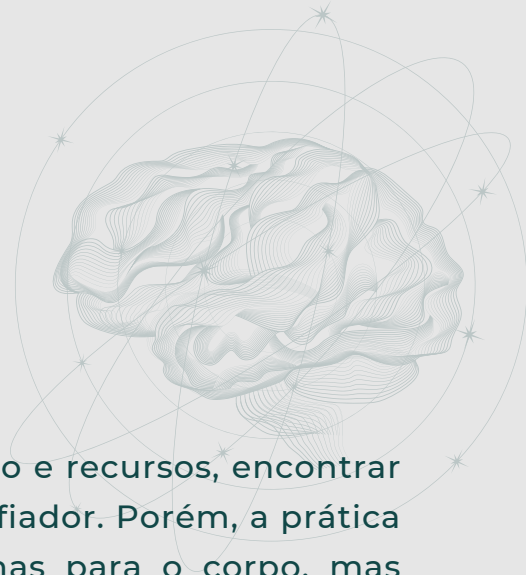
Exercite-se

# HIIT Tabata

TRANSFORME SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

*Rochelle Marquette*

# HIIT



## 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.



## ***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



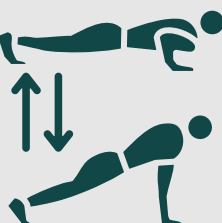
## ROUND 2 AGACHAMENTO

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



## ROUND 3 FLEXÕES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



## ROUND 4 POLICHINELOS

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO



## ROUND 5 BURPEES

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

## ROUND 6 AGACHAMENTO

- 20 SEGUNDOS - EXERCÍCIOS
- 10 SEGUNDOS - DESCANSO

## ROUND 7 FLEXÕES

- 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!

