

## CENTRO FISIO-MEDICO LEIOA

Kandela Zubieta 23 bajo.

48940 LEIOA.

Tlfno/Fax: (34) 94 – 402 00 48.

Email: [info@fisioterapialeioa.com](mailto:info@fisioterapialeioa.com)

[www.fisioterapialeioa.com](http://www.fisioterapialeioa.com)



**¡¡Tenemos una nueva actividad!!**

**¿Quieres probarla?**

**Te invitamos el martes 24 de abril a las 20h.**

A una clase de demostración en la que vosotros mismos comprobareis los beneficios durante y después de:

**HIIT**

**High Intensity Interval Training**

**(Entrenamiento en intervalos de alta intensidad).**

Quizás el nombre pueda llegar a condicionar la decisión de probarlo, por aquello de la alta intensidad pero nada más lejos de la realidad.

Os mostramos una técnica que lleva en auge más de 10 años.

Consiste en combinar ejercicios de descanso con otros más intensos, sin tener que llegar al impacto o movimientos complicados que se convierten en lesivos, dichos movimientos son multiarticulares, trabajando varios grupos musculares al mismo tiempo esto nos lleva a esa alta intensidad, que serán en series cortas alternando con la mitad del tiempo en recuperación.

**Combinamos lo mejor de dos entrenamientos**

**RESISTENCIA Y CARDIOVASCULARIDAD**

Con los beneficios que esto conlleva

## MOTIVOS PARA ELEGIR E INCLUIR HIIT EN TU VIDA.



**Mejora la condición física y la resistencia.**

Gracias a los intervalos que nos llevan desde el rango aeróbico al anaeróbico y siempre bajo nuestra supervisión al ser un grupo reducido o un entrenamiento personal.



**Previene problemas vasculares**

Al aumentar el VO<sub>2</sub>max reduciendo la distensibilidad en las arterias periféricas. Estudios ha concluido que se obtienen cambios beneficiosos en la tensión arterial en reposo y la morfología del ventrículo izquierdo que se podría explicar por el aumento del estrés celular y en los vasos periféricos, consiguiendo aislar al corazón de este estrés debido a la corta duración que tienen los intervalos de esfuerzo supramáximo.

## CENTRO FISIO-MEDICO LEIOA

Kandela Zubieta 23 bajo.

48940 LEIOA.

Tlfn/Fax: (34) 94 – 402 00 48.

Email: [info@fisioterapialeioa.com](mailto:info@fisioterapialeioa.com)

[www.fisioterapialeioa.com](http://www.fisioterapialeioa.com)



# CFML

CENTRO FISIO-MÉDICO LEIOA



### Quemagrasa

Elimina la grasa visceral y subcutánea, el consumo calórico no solo se efectúa durante la práctica sino también a posteriori.

### TODO BENEFICIOS!!!!

Pudiendo elegir entre nuestras clases colectivas o entrenamientos personales



Así que si eres de los y las que están buscando quemar grasas, definir musculo sin perderlo, deshacerse del agua retenida, mejorar la resistencia para cualquier objetivo o simplemente sentirte más vital.

## HIIT

Es tu método

Recuerda, te esperamos el martes 24 de abril a las 20h.

Apúntate rápido por teléfono o recepción de la clínica, para poder asistir a la demostración.  
Las plazas son limitadas y vuelanii