

Les bénéfices du HIIT

par rapport aux longues séances de cardio

L'efficacité et les bénéfices sur la santé du HIIT par rapport à l'endurance longue et modérée viennent du fait que le HIIT :

- **diminue davantage la graisse sous-cutanée**, celle qui se situe juste sous la peau au niveau des abdominaux,
- **favorise vraiment la perte de poids**, diminue l'indice de masse corporelle et le pourcentage de masse grasse,
- **améliore simultanément les capacités aérobie et anaérobie**,
- **améliore la sensibilité à l'insuline**,
- **brûle plus de calories et plus longtemps** car il y a un « afterburn effect », c'est-à-dire que le corps continue à brûler des calories plusieurs heures après la séance (24 h à 48 h suivant l'intensité fournie),
- **régule davantage le taux de cholestérol**, diminue le taux LDL et augmente le HDL,
- **améliore davantage les capacités aérobie (VO2max)**,
- **régule de façon plus efficace le glucose dans le sang**,
- **diminue plus la tension artérielle** et diminuerait donc de 30 à 40 % les risques de maladie cardiaque,
- **motive davantage** et permet donc de mieux tenir sur le long terme,
- **offre les mêmes bénéfices sur la santé** que l'endurance longue et modérée pour 80 % de temps en moins.