

Od zera do formy



**prosty kurs HIIT dla
zapracowanych**

HIIT w Domu

Kompletny Przewodnik dla Pracujących

Wprowadzenie

Cześć! Fajnie, że tu jesteś. To, co trzymasz w rękach, to nie kolejny nudny poradnik fitness. To Twoja mapa drogowa do zmiany – bez drogiego karnetu na siłownię, bez skomplikowanego sprzętu i bez wymówek.

HIIT (High-Intensity Interval Training) to trening interwałowy o wysokiej intensywności, który podbił świat fitness nie bez powodu. Działa, jest skuteczny i – co najważniejsze – możesz go wykonać w swoim salonie w 10-20 minut.

Czym jest HIIT i dlaczego działa tak dobrze

HIIT to metoda treningu, w której *naprzemiennie* wykonujesz krótkie serie intensywnych ćwiczeń z krótkimi przerwami na regenerację. Zamiast godzinnego biegania, robisz 20 sekund pełnego sprintu, potem 40 sekund odpoczynku – i powtarzasz.

Dlaczego to działa?

- **Efekt dopalania** – Twoje ciało spala kalorie nawet **24-48 godzin po treningu**
- **Oszczędność czasu** – 15 minut HIIT = efekt podobny do godziny biegania
- **Poprawa kondycji** – Twoje serce i płuca pracują wydajniej
- **Spalanie tłuszczu** – Szczególnie z trudnych miejsc jak brzuch czy boki

Co możesz osiągnąć trenując w domu bez sprzętu

Możesz pomyśleć: *"Bez hantli? Bez bieżni? Na pewno to wystarczy?"*

Odpowiedź brzmi: **TAK!**

Twoje własne ciało to najlepszy sprzęt, jaki możesz mieć. Oto co możesz osiągnąć:

- Zrzucić zbędne kilogramy i wyrzeźbić sylwetkę
- Zbudować siłę i wytrzymałość mięśniową
- Poprawić kondycję sercowo-naczyniową
- Zwiększyć energię i poprawić nastrój
- Wzmocnić metabolizm

I to wszystko **w swoim własnym tempie, na własnych zasadach.**

Jak przygotować przestrzeń do ćwiczeń (bez kupowania czegokolwiek)

Nie potrzebujesz specjalnej sali ani wyposażenia za tysiące złotych. Wystarczy:

Podstawy:

- Przestrzeń ok. 2m x 2m (rozmiar małego dywanu)
- Podłoga, na której możesz bezpiecznie skakać
- Ewentualnie mata lub ręcznik dla komfortu

Nice to have (ale nie musisz):

- Butelka z wodą w zasięgu ręki
- Telefon z timerem lub aplikacją treningową
- Motywująca playlista