

## **Euroinnova incorpora la tendencia HIIT a la enseñanza deportiva**

**El entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) se incluye en los programas de entrenamiento deportivo por sus beneficios en el rendimiento. Aunque sus resultados son manifiestos, aún no se ha popularizado entre el gran público**

Si bien es cierto que actualmente existe un grave problema de salud pública en lo que respecta a la obesidad, el deporte está más de moda que nunca. Las técnicas más sofisticadas de la práctica deportiva, reservadas hasta hace pocos años a los deportistas de élite, actualmente están al alcance de casi cualquier persona, lo que ha estimulado la participación en el mundo del deporte.

En esta difusión, la tecnología ha jugado un papel protagónico. Una de las últimas innovaciones en el ámbito del deporte que está generando un gran interés es la Tecnología Wearable. Esto es, literalmente, tecnología vestible y hace referencia a los dispositivos que llevamos puestos y que interactúan con nuestro cuerpo como los relojes inteligentes o las zapatillas de deporte con GPS incorporado.

Las actividades al aire libre, el entrenamiento con peso corporal o el fitness funcional, son otras de las tendencias que están atrayendo a un mayor número de personas.

Precisamente, dentro del mundo del fitness destaca el entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT). Su principal objetivo es romper con las rutinas y el acomodo del cuerpo ante la reiteración de los ejercicios. Existe evidencia científica sobre el estancamiento de las mejoras en el organismo ante la realización continua de un mismo tipo de entrenamiento. Ante esta situación, se propone el entrenamiento interválico, es decir, series de ejercicios breves de alta intensidad intercalando descansos y recuperaciones activas. No obstante, son técnicas específicas integradas, a su vez, en un programa deportivo más amplio que requiere de la planificación de un profesional para conseguir mayores niveles de efectividad.

El Curso de Monitor de Fitness y Musculación, impartido por Euroinnova Business School, conjuga una formación teórica, necesaria para la elaboración de rutinas deportivas personalizadas, con las técnicas de rendimiento más vanguardistas.

Por otra parte, desde Euroinnova, se piensa en la vertiente psicológica como un factor relevante y consustancial a la mejora del rendimiento, por lo que ha elaborado el Curso Psicología Deportiva. Y es que, la formación y el conocimiento en el ámbito deportivo es esencial a la hora de evitar lesiones e incrementar la eficiencia. En ese sentido, Euroinnova cuenta con el Título de Entrenador Personal y el Curso de Entrenador de Fútbol Nivel 1 Online.

**Datos de contacto:**

Sara Ávila

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>