

Kurz und heftig HIT – High Intensity Training

Lange Jahre galt die Meinung, dass stundenlange Einheiten im Grundlagenbereich das Fett am effektivsten schmelzen lassen (erst nach 45 Minuten setzt die Fettverbrennung ein usw...). Wie schon in einem der letzten Newsletter berichtet, sind die langen Einheiten wohl für das Herz-Kreislaufsystem und für die Gesundheit sehr zuträglich (vor allem, wenn Sie sich an der frischen Luft bewegen!) und bilden die Grundlage für intensiveres Training. Kalorien werden aber während und vor allem nach dem Workout mehr verbrannt, wenn intensiver trainiert wird – in höheren Pulsbereichen. Der Anteil der Kalorien, die aus dem Kohlenhydratstoffwechsel stammen, ist zwar höher, als beim Training im Grundlagenbereich, trotzdem ist die Gesamtmenge der verbrannten Fettkalorien höher.

Die Stoffwechselrate ist nach intensiven Einheiten noch Stunden nach dem Training deutlich gesteigert. Sie verbrennen also auch noch Fett, während Sie nach einem intensiven, morgendlichen Training am Nachmittag entspannt auf dem Sofa liegen.

Hier ein kurzer Einblick in ein hochintensives Trainingskonzept, das unter qualifizierter Betreuung zu guten Ergebnissen bei geringem Trainingsaufwand führen kann:

High Intensity Training (HIT)

Bei HIT handelt es sich um eine Trainingsform aus dem Kraft- und Ausdauerbereich, die sich durch kurze und sehr harte Einheiten sowie lange Erholungs- und Regenerationsphasen auszeichnet.

Trainingswissenschaftler stimmen überein, dass die Intensität der Schlüsselfaktor für das Muskelwachstum ist. Schon in den sechziger Jahren wurde von den Pionieren der Bodybuildingszene eine Trainingsmethode entwickelt, die nun nach umfangreichen wissenschaftlichen Studien und ausführlicher Überarbeitung auch für den Breitensport interessant scheint: HIT. Ergebnisse mehrerer wissenschaftlicher Studien, bei denen eine Gruppe von Probanden nahezu täglich moderate Gewichte stemmten bzw. Grundlagenausdauerleistungen vollzogen, die andere Gruppe nur zweimal die Woche trainierte, allerdings mit dem Ziel, sich beim Training völlig zu erschöpfen bzw. die Muskulatur bis zum Versagen zu beanspruchen, bestätigen, dass beide Gruppen nahezu gleiche Trainingsergebnisse erzielten, die Vieltrainierer allerdings mit erheblich höherem Zeitaufwand.

Muskeln wachsen offensichtlich dann besonders rapide, wenn Sie über Ihr Versagen hinaus beansprucht werden. Wenn die Belastungsgrenze erreicht ist, soll deshalb nach dem HIT Konzept versucht werden, das Gewicht oder die Belastung noch ein wenig länger zu halten. In der anschließenden Erholungsphase, die 48 Stunden und länger dauern soll, ist die Stoffwechselrate deutlich gesteigert. Der Ruhestoffwechsel ist noch viele Stunden nach dem Training erhöht, der Muskel wird über sein bisheriges Maß aufgebaut und das Fett verbrannt. Die Erholungsphase ist essentiell für das gute Ergebnis bei. HIT sieht maximal 3 Trainingseinheiten pro Woche vor.

Die Trainingseinheiten beinhalten eine verhältnismäßig geringe Anzahl von Übungen, pro Übung werden nur ein, maximal zwei Sätze ausgeführt, mit 6 bis höchstens 12 Wiederholungen. Das Gewicht oder der Widerstand wird dabei so gewählt, dass bis zur maximalen Ausbelastung bzw. zum Muskelversagen trainiert wird. Beim HIT Training wird auch die Ausführungsgeschwindigkeit der Bewegung verringert.

Beim HIT Lauftraining, auf dem Bike oder auf dem Crosstrainer folgen nach einer Aufwärmphase mehrere kurze hochintensive Intervalle im Wechsel mit kurzen Pausen. Anschliessend lockeres Ausfahren oder -laufen.

Sicherheit ist ein wichtiger Aspekt beim High Intensity Training. Der Trainierende muss gesund sein und eine gute Basisausdauer haben, jede Bewegung muss korrekt und intensiv ausgeführt werden. Deshalb empfiehlt es sich, unter professioneller Anleitung zu trainieren. Für Anfänger ist diese Trainingsform nicht zu empfehlen, Basis für ein effektives Training ist IMMER das individuelle Training im Grundlagenbereich. Mit HIT können anschließend und aufbauend sehr gute Erfolge erzielt werden.

Zusammenfassend:

HIT ist für fortgeschrittene, gesunde und ambitionierte Breitensportler zu empfehlen, wenn es richtig ausgeführt wird. Ziel ist ein kurzes, hochintensives Training bis zu dreimal wöchentlich, anschließend eine lange Erholungsphase, ausreichend Schlaf und der Einsatz von regenerativen Maßnahmen wie Sauna oder Massagen. Basis für HIT ist die Bereitschaft, bis an die individuelle Leistungsrenze und noch weiter zu gehen.

HIT im Personal Training

Ich erziele mit meinen Klienten hervorragende Ergebnisse mit HIT im Rahmen Ihres Trainingsplanes zur Straffung, Körperfettreduktion und Leistungssteigerung. Voraussetzung ist eine gute Ausdauer und Gesundheit sowie professionelle Planung und Kontrolle, sonst bewirkt HIT ganz schnell das Gegenteil, das Verletzungsrisiko steigt und die Lust am Trainieren sinkt. Basis und Grundlage des hochintensiven Trainings ist für Beginner immer eine individuelle Anpassungsphase mit moderatem Ausdauertraining. Bei der Körperstraffung und Gewichtsreduktion ist nicht die Zahl auf der Waage unsere Richtlinie, sondern die Erhöhung der fettfreien Körpermasse, der wertvollen Muskulatur, zugunsten eines geringeren Körperfettanteils. Muskulatur ist schwerer als Fett, deshalb wird der Trainingserfolg zuerst beim Blick in den Spiegel deutlich, wobei die Zahl auf der Waage sich erst verzögert bewegt. Ein Körper, der viel Muskelzellen besitzt, verbrennt bei jeder Bewegung mehr Fett, als ein muskelarmer Körper. Die ideale Voraussetzung für dauerhaftes Wohlfühlgewicht.

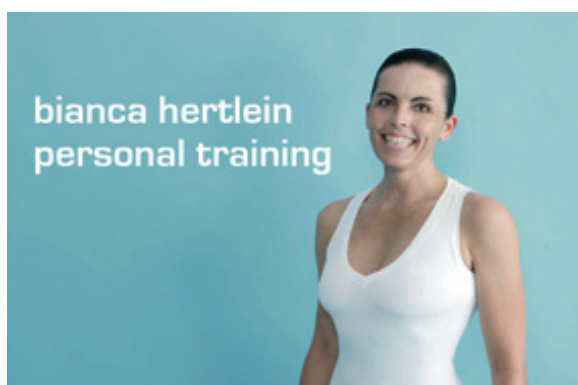
Diäten und Gewichtsreduktionsprogramme, die ohne einen professionellen Trainings- und Bewegungsplan auskommen, funktionieren genau deshalb vermeintlich so „erfolgreich“, weil die Patienten viel Wasser und wertvolle Muskulatur verlieren – was sich schnell und drastisch auf der Waage niederschlägt. Das verlorene Gewicht und oft noch mehr wird aber postwendend wieder zugenommen, wenn man zur gewohnten Ernährung zurückkehrt. Der Grund für den JOJO-Effekt.

Das Erreichen sportlicher Ziele und einer rundum guten Form hängt von der individuellen, nachhaltigen Umstellung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten ab. HIT kann dabei ein sinnvoller und wirksamer Bestandteil des individuellen Trainingsprogrammes sein. Ihr Personal Trainer plant und steuert Ihren persönlichen Trainingserfolg und bringt Ihnen Motivation und Spaß an der Bewegung – und Freude beim Blick in den Spiegel.

Möchten Sie mehr Informationen?

- > Möchten Sie Ihr Training unter professioneller Anleitung um HIT ergänzen, mehr Schwung in Ihren Trainingsalltag bringen und neue Akzente setzen?
- > Möchten Sie Ihre Figur formen, leistungsfähiger werden oder/und Gewicht reduzieren und dafür effektiv und zeitsparend trainieren?

Ich berate Sie gerne. Rufen Sie mich an oder senden Sie eine e-mail. Herzliche Grüße



bianca hertlein personal training
www.yourpersonalfitnesstrainer.de
info@ypft.de
0176/48390567

