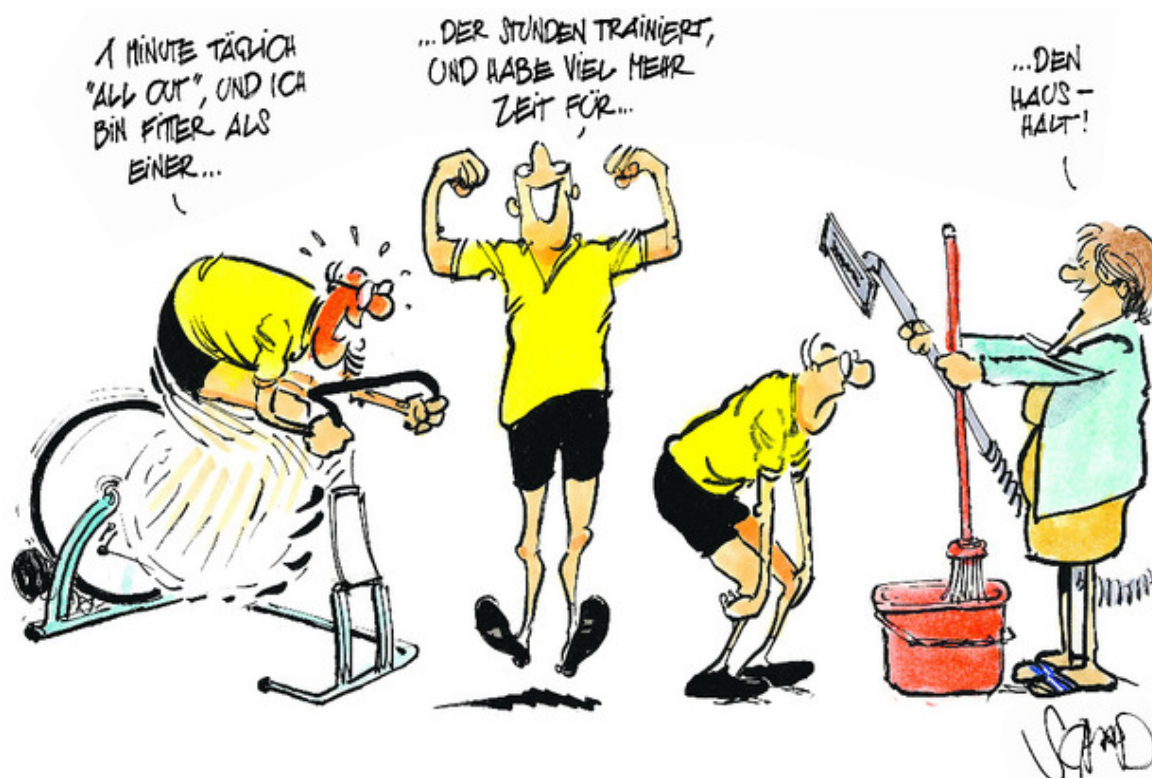


Newsletter 2019-01

HIIT

High Intensity Interval Trainings (HIIT) sind sehr beliebt. HIIT Trainings beinhalten mehrere hochintensive Einheiten gefolgt von wechselnden Erholungszeiten. Der nachfolgende Newsletter klärt die wichtigsten Fragen dazu.



Der intensive Trainingsblock kann dabei von fünf Sekunden bis zu acht Minuten lang sein bei 80 bis 95% der maximalen Herzfrequenz HFmax (max. Anzahl Herzschläge pro Minute ohne Überbelastung). Der Erholungsblock dauert auch zwischen fünf Sekunden bis acht Minuten bei 40 bis 50% von HFmax. Dieses Schema wiederholt sich mehrmals. Insgesamt kann ein HIIT so zwischen 20 bis 60 Minuten dauern.

Vorteile von HIIT

HIIT Training verbessert nachweislich

- aerobe und anaerobe Fitness
- Blutdruck
- Gefäßgesundheit
- Insulin Sensitivität
- Cholesterin Profil
- Bauchfett und Körpergewicht bei gleichzeitiger Erhaltung der Muskelmasse

Warum ist HIIT Training so beliebt?

HIIT Training kann für alle Menschen entsprechend ihrem Fitnesslevel angepasst werden, auch bei Übergewicht und Diabetes. HIIT Workouts können in verschiedenen Formen praktiziert werden wie Radfahren, Walking, Schwimmen, Group-Fitness. Ein HIIT Training führt zu vergleichbaren Ergebnissen wie eine lange Ausdauereinheit, nur in viel kürzerer Zeit. HIIT Workouts verursachen einen längeren „Nachbrenneffekt“ (Sauerstoffmehraufnahme). Während diesem ca. zweistündigen Fenster füllt der Körper die Speicher wieder auf. So ist es möglich mit nur wenig Training in der Woche fit zu werden. Es stellt sich nicht die Frage, wie lange man trainiert, sondern wie intensiv.



Woraus besteht ein HIIT Trainingsprogramm?

Bei einem HIIT Trainingsprogramm sind die Dauer, Intensität und Häufigkeit der Intervalle sowie die Pausendauer zu beachten. Die Intensität soll mind. 80% der HFmax betragen, was umgangssprachlich als „hart“ bis „sehr hart“ empfunden wird. Während der Ruhephase bewegt sich die HF zwischen 40 bis 50% von HFmax, was wiederum als „sehr angenehm“ empfunden werden soll. Dies dient der Erholung und Vorbereitung auf das nächste Intervall. Dabei ist das Verhältnis zwischen Training und Erholung wichtig. Verschiedene Studien verwenden ein spezifisches Verhältnis: Zum Beispiel ein Verhältnis von 1:1 (3min Training – 3min Erholung) oder ein 30 Sekunden dauerndes Training bei fast maximaler Ausbelastung gefolgt von einer ca. 4minütigen Erholungsphase.

Vorsichtsmassnahmen bei einem HIIT Training

- sitzender Lebensstil oder körperliche Inaktivität
- Herzerkrankung oder familiäre Vorgeschichte
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes oder Anzeichen davon
- Erhöhtes Cholesterin

Eine ärztliche Vorabklärung ist bei obigen Punkten zu empfehlen. Zusätzlich ist ein „Basis Fitnesslevel“ Voraussetzung für ein HIIT (3 bis 5 Mal pro Woche für 20 bis 60 Minuten bei „harter Intensität“ während mehreren Wochen trainieren). Dies führt zu muskulären Anpassungen, welche den Sauerstofftransport in die Muskeln verbessert. Das HIIT Training soll später aufs Alter und Fitnesslevel angepasst sein. Die Intervalle sollen herausfordernd, aber nicht überfordernd sein. Vergleiche mit anderen Personen sind nicht angebracht. Es gibt also für alle Zielgruppen passende Formen von Intervalltraining.

Wie oft kann ich ein HIIT Training machen?

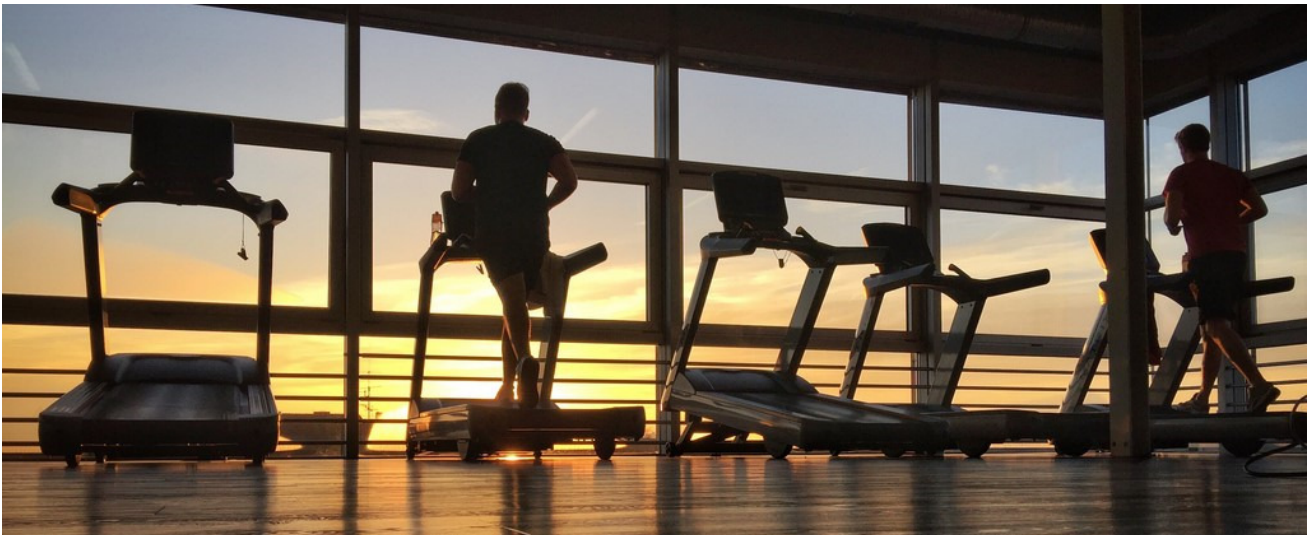
HIIT Trainings sind sehr intensiv. Deshalb braucht es längere Regenerationsphasen. Beginnen Sie mit einer HIIT Einheit pro Woche und sobald Sie sich fit genug fühlen, steigern sie auf zwei HIIT pro Woche. Achten Sie aber darauf, die Trainings auf die ganze Woche zu verteilen.

HIIT Tipps

- Warm Up und Cool Down nicht vergessen.
- Passen Sie das HIIT auf Ihre aktuelle körperliche Verfassung an (starten Sie eher zurückhaltend und steigern Sie das HIIT kontinuierlich).
- Halten Sie die Anzahl Wiederholungen realistisch und steigern Sie diese fortlaufend.
- Belohnen Sie sich nach einigen Etappenzielen.
- Verändern Sie nur eine Variable jeweils (Bsp. Intensität steigern oder Dauer des HIIT und nicht beides zeitgleich).
- Definieren Sie die Ruhephase bei 40 bis 50% von HFmax.
- Fokussieren Sie sich auf die Technik / Ausführung und einen gleichmässigen Rhythmus während des HIIT.
- Vermeiden Sie Vergleiche mit anderen Personen.
- Zwischen einer HIIT Ausdauereinheit und einem Krafttraining sollte mindestens 3 Stunden Pause liegen.

Intervallworkouts

Das folgende Workout ist nur als Anregung gedacht. Die Variationsmöglichkeiten sind schier endlos. Mit zunehmendem Alter sind jedoch Widerstandstrainings empfehlenswert (Bsp. Hanteln, Körpergewichtsübungen).



Workout I (Anfänger)

1. Wärmen Sie sich mit drei Minuten Gehen bei sehr leichter Intensität auf.
2. Steigern Sie Ihre Anstrengung auf moderat. Obwohl sich Ihre Atmung leicht beschleunigt, sollten Sie immer noch in der Lage sein, eine Unterhaltung zu führen. Halten Sie dieses Tempo für drei Minuten.
3. Reduzieren Sie die Intensität auf leicht und gehen Sie weitere drei Minuten.
4. Wiederholen Sie die Phasen 2 und 3, bis Sie insgesamt 30 Minuten am Stück gegangen sind.
5. Es ist nicht weiter problematisch, wenn Sie beim ersten Versuch keine 30 Minuten schaffen. Machen Sie einfach so viele Intervalle, wie Sie können, und steigern Sie sich mit der Zeit.

Menschen neigen dazu, körperliche Aktivität zu meiden, obwohl sie viele Vorteile bietet. Wir wissen zwar, dass wir fitter und auch glücklicher wären, wenn wir uns mehr bewegen würden. Aber viele führen ein so hektisches Leben, dass sie das Gefühl haben, schlicht keine Zeit dafür zu haben.

Weiterführende Tipps und Erklärungen erhalten Sie im Sportzentrum Heimberg. Bitte vereinbaren Sie vorgängig einen Termin unter 033 437 33 86. Wir beraten Sie gerne.

Sportliche Grüsse
Ihr Sportzentrum Heimberg Team

Schützenstrasse 70
3627 Heimberg
Telefon 033 437 33 30
info@sportzentrum-heimberg.ch
www.sportzentrum-heimberg.ch

Literatur & Links:

- Gibala, M. (2017): Das 1-Minuten-Workout. Trainiere schneller, besser und effizienter – wissenschaftlich belegt
- 20min Fitness Channel (Dr. Sc. Nat. Marco Toigo)
- <https://www.20min.ch/fitness/workout/story/Diese-8-Vorteile-bietet-HIIT-20716434>
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/hiit-high-intensity-interval-training-bringt-ausdauer-a-961073.html>
- http://bgifitness.com/merchant/118/files/ACSM_HIIT.pdf
- <https://www.spiegel.tv/videos/169185-das-fitness-experiment>