

Hochintensives Intervalltraining – Fett weg Muskeln her!

Wenig Zeitaufwand, kurze Trainingseinheiten, in kurzer Zeit deutlich näher bei der Traumfigur? Die schnellste und effektivste Methode dazu scheint das High-Intensity Interval Training (HIIT) zu sein. Es besteht aus kurzen und sehr intensiven Übungen, die von ebenso kurzen Trainingspausen unterbrochen werden. Und – Sie brauchen nicht ins Fitnessstudio – es lässt sich einfach überall machen.

Ein HIIT-Workout dauert 20-30 Minuten und wird zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt. Nach bereits zwei Wochen ist mit sichtbaren Erfolgen zu rechnen. Verglichen mit 60 Minuten Aerobic schaffen Sie damit die doppelt so hohe Fettverbrennung. Der Grundumsatz steigt. Die Produktion von Wachstumshormonen wird angekurbelt.

Trainiert man nahe der maximalen Sauerstoffaufnahme – also bis kurz vor der Erschöpfung – wird auch 48 Stunden nach dem Training munter Fett verbrannt. Wichtig sind auch die Intervalle, die dafür sorgen, dass der Stoffwechsel noch stärker angekurbelt wird als beim gleichmäßigen Training oder bei längeren Trainingseinheiten. Dabei eignet sich das Intervalltraining sowohl für Trainingsanfänger als auch für alte Hasen, die ihr Programm noch effizienter gestalten wollen.

HIIT macht nicht nur fit und schön – es ist auch ausgesprochen gesund. Blutzucker, Insulin- und Blutfettwerte sinken, die Insulinsensitivität verbessert sich. Die Trainingsmethode reduziert nicht nur generell Fett, sondern insbesondere das Bauchfett. Verglichen mit klassischen Cardiotrainings lassen sich mit wesentlich kürzeren HIIT-Einheiten genausogut physikalische Verbesserungen sowohl im aeroben wie im anaeroben Bereich erzielen, die mit klassischem Cardiotraining gar nie angestrebt werden.

Sie wollen sofort loslegen? Als Anfänger startet man ganz gut mit der Wingate-Methode. D.h. Sie machen z.B. vier bis sechs 30 Sekunden Vollsprints (entweder auf dem Hometrainer oder Ihrer Lieblingslauf- oder Radstrecke) mit jeweils ein- bis zweiminütigen Ruhepausen. Es gibt noch andere Varianten, die Sie ausprobieren können, wie 8 Sekunden sprinten, 12 Sekunden Pause und so weiter bis die 20 Minuten erreicht sind. Das Ganze macht man idealerweise jeden zweiten

Tag (nicht öfter) für durchschnittlich 20 Minuten. Wichtig: Mehr bringt in diesem Falle nicht mehr!

Binnen zwei bis drei Wochen sollten Sie deutliche Ergebnisse erkennen können. Besonders wenn Sie generell untrainiert sind, lassen Sie es eher langsam angehen. Hören Sie auf Ihren Körper und wenn Sie nicht sicher sind, lassen Sie sich von Ihrem Arzt durchchecken, ob das Intervalltraining für Sie das Richtige ist.

Sportlichkeit und Leistungsfähigkeit sind natürlich auch immer von der richtigen Ernährung abhängig. In dieser Kombination steuern Sie nicht nur in Richtung Traumfigur sondern Sie sorgen auch für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Überprüfen Sie zu Trainingsbeginn und in regelmäßigen Abständen mit der Bioelektrischen Impedanzanalyse, ob Ihre Bemühungen den erwünschten Erfolg zeigen, oder ob unter Umständen die Ernährung angepasst werden muss.

Es hapert an der Motivation und dem Durchhaltevermögen? Fitnesscoach und Mentaltrainerin Gabriele Kofler steht mit Rat und Tat zur Seite.