

INFORMATIONSBLATT FOLGE 310

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING)

Kurze Dauer – große Wirkung

HIIT wird von der Wissenschaft als hoch effektives Training ausgewiesen!

HIIT ist ein Programm mit hoher Intensität (90% der Herzfrequenz) und geringer Dauer (max. 20min.). Also nichts für Bewegungsmuffel!

Wer sich jedoch durchbeißen kann und motiviert seinen Körper an die Grenzen bringen möchte, der ist in diesem Training richtig.

Die jeweiligen Übungen werden nur 20sek. mit hoher Intensität durchgeführt.

Zwischen den Belastungsphasen gibt es nur 10sek. Pausen.

Der oftmalige Wechsel zwischen Belastung und Pause (innerhalb von max. 20min.) macht die Gesamtbelastung zu einem HIIT.

Das Ziel:

Durch die hohe Belastung wird der Stoffwechsel sehr stark angeregt. Dadurch steigt der Nachbrenneffekt für Fett nach der Belastung und hält bis zu 24 Stunden an. Weiters kann die Insulinsensitivität verbessert werden und natürlich kommt es zu einer Steigerung der Ausdauer und Kraft.

Für wen ist HIIT das falsche Training?

- Personen mit hohem Blutdruck
- Personen mit Herz-Kreislauf-Störungen / -Erkrankungen
- Personen mit orthopädischen Problemen, die dynamische Bewegungen verbieten
- Bewegungsmuffel

Wie sieht eine HIIT-Einheit aus?

10min. Aufwärmen

5min. Vorbereitung der Übungen

HIIT max. 20 min.

10 min. Cooldown

Kursdaten:

Kurs 198 – Konditionstraining nach der HIIT-Methode

Dienstag 16:00-16:45 USI-Stätte Althanstrasse

Wissenschaftliche Studien:

- Tabata, I., et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. Med Sci Sports Exerc. 1996 Oct;28(10):1327-30.
- Tremblay, A., et al. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism. 1994 Jul;43(7):814-8.
- Trapp, EG., et al. The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. International Journal of Obesity (2008) 32, 684–691.