

HIIT-TABATA | HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

High Intensity Interval Training (HIIT) ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, das die Muskulatur kräftigt, die Fettverbrennung ankurbelt und die Ausdauer erhöht.

Keine vollständige Erholung

Beim HIIT wechseln kurze, aber sehr intensive Belastungsphasen mit ebenso kurzen Regenerationsphasen von moderater Belastung – wie bei jedem Intervalltraining kommt es während des Trainings aber nie zu einer völligen Erholungsphase.

Gearbeitet wird mit Geräten (Kurzhandeln, Bänder), aber vor allem auch mit dem eigenen Körpergewicht (Push-ups, Lunges, Sprünge ...). Die Belastungsintensität wird dadurch hergestellt, dass die Übungen bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens ausgeführt werden – buchstäblich „bis es nicht mehr geht“.

Tabata – oder: Gib alles, was du hast!

Eine Form des HIIT sind Tabata-Intervalle (nach dem japanischen Sportwissenschaftler Izumi Tabata, der mit olympischen Eisschnellläufern gearbeitet hat).

Tabata-Intervalle bestehen aus je 20 Sekunden höchstmöglicher Belastung (z.B. Sprint, Kniehebelauf am Stand etc.) und 10 Sekunden Pause – und das insgesamt acht Mal.

Da für Tabata-Intervalle eine bestimmte Grundfitness erforderlich ist, werden wir solche Einheiten nicht schon am Beginn, sondern erst im Verlauf des Semesters einlegen.

Viel Zeit für Warm-up und Cool-down

Hochintensives Intervalltraining ist – wie der Name verrät – intensiv, aber kurz. Wir haben daher ausreichend Zeit, uns am Beginn jeder Trainingseinheit gründlich aufzuwärmen und die beanspruchten Muskeln nach dem Belastungstraining ausgiebig zu dehnen.