

Was ist eigentlich HIIT-Training?

Aktuell ist das High-Intensity-Intervall-Training, kurz HIIT, in aller Munde. Kein Wunder, schließlich wird in kurzer Zeit effektiv Fett verbrannt sowie Ausdauer und Kraft verbessert.



Während beim herkömmlichen Intervall- und Ausdauertraining der Puls meist in einem moderaten Bereich bleibt, ist die Idee des HIIT-Trainings, den Körper in sehr kurzen Belastungsphasen an seine Leistungsgrenze zu bringen. Beim HIIT-Training werden deshalb Kurzzeitintervalle genutzt, in denen mit der höchstmöglichen Intensität, bei über 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HF) trainiert wird.

Danach folgt eine ebenso kurze Erholungsphase bei einer niedrigen Belastung mit 40-50 Prozent der maximalen HF. Während der hochintensiven Phasen benötigt der Körper mehr Sauerstoff als die Atmung bei der Belastung bereitstellen kann. Nach dem Training ist der Körper dann gezwungen, den Bedarf an Sauerstoff auszugleichen. Das nennt man den „Nachbrenneffekt“. Der notwendige Ausgleich des entstandenen Sauerstoffmangels erhöht den

nachfolgenden Stoffwechsel für 24 -72 Stunden und führt so zu einem Kalorienumsatz, der 6-15 Prozent höher ist als bei einem „normalen“ Ausdauertraining, wodurch insgesamt mehr Körperfett verbrannt wird.

Ganz einfach: Basisübungen

Die einfachste Basisübung ist ein Wechsel zwischen Sprinten und Gehen im Freien oder auf dem Laufband. Die bekannteste Form von HIIT ist die Tabata-Methode. 20 Sekunden hoher Belastung (Sprinten) folgen zehn Sekunden Gehen. Das Ganze wird acht Mal wiederholt, eine Einheit dauert dann gerade mal vier Minuten. Für Profis gedacht ist die sogenannte Little-Methode. 12x60 Sekunden intensiver Belastung, folgen jeweils 75 Sekunden Erholung, die Gesamteinheit dauert also 27 Minuten.

Drei „Little-HIIT-Einheiten“ pro Woche bringen vergleichbare Trainingswirkungen mit sich wie fünf 60-minütige aerobe Ausdauereinheiten pro Woche.

Die Methode des HIIT-Trainings lässt sich auf Schwimmen und Radfahren, aber auch auf Körperübungen wie Kniebeugen, Burpees, und Jumping-Jacks anwenden.

Aber Vorsicht, für HIIT-Training muss man gesund sein (z.B. keine Infekte)! Da die Regenerationszeit lang ist, sollte man nicht öfter als 2-3x pro Woche nach dem HIIT-Prinzip zu trainieren. Forschungsergebnisse zeigen, dass insgesamt 30-40 Minuten HIIT pro Woche als Höchstpensum ideal sind, um Übertraining zu vermeiden.