

Fitnessstraining: Für Hartgesottene: Das HIIT- Training:

Seit einigen Jahren wird das hochintensive Intervalltraining als effektive und zeitsparende Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer angepriesen. Im Gegensatz zur extensiven Intervallmethode ist die Intensität fast maximal und die Pausen sind relativ kurz (siehe Tab. 10). Dadurch kommt es zu einer hohen Laktatbildung und schnellen Erschöpfung. Man konnte nachweisen, dass durch die hochintensiven anaeroben Belastungen auch Anpassungen im aeroben Bereich ausgelöst werden. Die Anpassungen sind in vielen Bereichen vergleichbar, z.T. sogar besser. Damit wird vor allem auch im Breiten- und Fitnesssport geworben, weil unter großer Zeitersparnis vergleichbare oder sogar bessere Anpassungen erreicht werden können als mit herkömmlichem Ausdauertraining (Dauermethoden, extensive Intervallmethode).

Auch im Schulsport ergeben sich Möglichkeiten, die Ausdauer mit intensiven Intervallbelastungen effektiv und zeitsparend zu verbessern. Wie in Untersuchungen gezeigt werden konnte, müssen die Belastungsintensitäten hierfür längst nicht so hoch sein, wie bei den HIIT- Programmen gefordert. Darüber hinaus sind kurze, intensive Belastungen für die Schülerinnen und Schüler auch motivierender als langandauernde weniger intensive Belastungen. Neuere Untersuchungen haben auch gezeigt, dass der kindliche Organismus Laktat im Blut z.T. sogar besser verarbeiten kann als Erwachsene. Man sollte aber beachten, dass bei solchen Trainingseinheiten eine große Menge von Stresshormonen gebildet wird und Kinder und Jugendliche empfindlicher reagieren als Erwachsene.

Die hohen Belastungen beim HIIT erfordern eine längere Erholungszeit, man sollte ein solches Training maximal 1 bis 2 mal pro Woche durchführen und auf eine gute Grundlagenausdauer achten.

Verletzungsrisiken, die Gefahr des Übertrainings und das fehlende Wissen über die langfristige Wirkung sollten beim Einsatz von HIIT aber eher Vorsicht walten lassen.

Quelle: Friedmann, Karl: Fit sein durch Ausdauer und Kraft, S.33

HIT – Trainings- Apps zum Ausprobieren

App	Beschreibung	Bemerkung
 <p>Tabata - Intervalltraining AxiomMobile Gesundheit & Fitness USK ab 0 Jahren Enthält Werbung - Bietet In-App-Käufe an Zur Wunschliste hinzufügen Installieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verschiedene Übungsprogramme zur Kräftigung für verschiedene Körperzonen ✓ Intervalle werden vorgegeben (können auch verändert werden) ✓ Musik kann kostenlos mit eingestellt werden, wenn sie auf dem Gerät vorhanden ist 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivierend aufgrund der kurzen Intervalle, aber ▪ Mega-anstrengend, wenn man es mit 100% Intensität durchführt
 <p>Das 5-Minuten-High-Intensity-Training pur AG Gesundheit & Fitness USK ab 0 Jahren Zur Wunschliste hinzufügen Installieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 Minuten lang wird eine Muskelpartie bis zum Muskelversagen belastet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nur 5 Minuten Training am Tag ▪ Jeden Tag eine andere Muskelpartie

Wahl-Aufgabe:

- ✓ Notiert, wie viele Liegestütze, Burpees etc. ihr am Stück ihr ohne Unterbrechung schafft.