

Das High Intensity Training vereint Ausdauer und Kraftsport. Das spart Zeit und lässt die Pfunde noch schneller purzeln.

Kennen Sie eigentlich schon HIT? HIT steht für High Intensity Training und ist die neue Geheimwaffe für mehr Fitness und eine straffere Figur. Dreimal wöchentlich kombinieren Sie Ausdauersport mit Krafttraining und sorgen so dafür, dass die Muskeln wachsen, die Pfunde purzeln und sich Ihre Kondition verbessert. Probieren Sie es aus – denn HIT ist echt der Hit!

Text: Viktoria Auburger

In einem Punkt sind sich die Sportwissenschaftler einig: Muskeln machen uns gesund, glücklich, fit und sogar schlau. Und: Sie sind der optimale Fatburner, der unsere überschüssigen Fettreserven zum Schrumpfen bringt. Da viele Muskeln auch viel „Nahrung“ benötigen, laufen die Fettverbrennungsöfen im Körper auf Hochtouren. Der Grundumsatz* steigt, wir nehmen ab und zwar nicht nur während der Bewegung. Die Muskeln verbrauchen selbst im Ruhezustand, also auch dann, wenn wir völlig entspannt auf der Couch liegen, mehr Energie als schlaffes Gewebe und bis zu 50mal mehr Kalorien als Fett das tut. Unsere Haut wird gestrafft, unsere Körperhaltung verbessert sich, Kreislauf und Stoffwechsel werden angekurbelt. Wir werden leistungsfähiger. Ganz anders sieht es leider aus, wenn wir stattdessen nur auf der Couch liegen und Bewegung ein Fremdwort zu sein scheint. Werden die Muskeln nämlich über einen längeren Zeitraum hinweg nicht benutzt – wer schon einmal wochenlang einen Gipsverband am Bein oder am Arm tragen musste, kann ein Lied davon singen –, bilden sie sich zurück. Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden bleiben auf der Strecke und leiden ebenso wie Knochen, Gelenke und Bänder. Mal ganz abzusehen von unserer Figur, der wir keinen großen Gefallen tun. Der Grundumsatz sinkt, da wir weniger Energie verbrauchen, die Brennöfen für die Fettverbrennung laufen auf Sparflamme und geben den Fettdepots somit die Gelegenheit, sich stets schön vollzufuttern. Bis wir aus allen Nähten platzen. Aber wen wundert's? Von nichts kommt eben auch nichts!

HIT: KOMBINATION VON AUSDAUER UND KRAFT

Dann lieber doch schön definierte Muskeln, denn sie bereichern unser Leben langfristig. Sie hätten auch gerne ein bisschen mehr davon, ohne gleich allen weiblichen Arnies Konkurrenz machen zu wollen? Leiden außerdem unter lästiger Orangenhaut und wünschen sich eine straffere und wohl geformte Silhouette? Und würden sich gerne von dem ein oder anderen Fettpölsterchen verabschieden, das sich in den letzten Monaten auf Ihrer Hüfte eingenistet hat? Eine muffige Muckibude finden Sie aber ebenso öde und unattraktiv wie lästiges Hantel stemmen? Und eigentlich würden Sie viel lieber laufen oder Fahrrad fahren? Perfekt! Dann ist unsere Methode zum Abnehmen und Muskelaufbau die richtige für Sie. Eine, die Sie zudem noch an der frischen Luft, inmitten der grünen Natur ausüben können. High Intensity Training (kurz HIT) nennt sich diese, kommt ursprünglich aus dem Kraftsport und Bodybuilding und lässt sich ohne viel Zeitaufwand in Ihr wöchentliches Freizeitprogramm einbauen. Glauben Sie nicht? Funktioniert aber. Wie? Wir zeigen es Ihnen.

Das High Intensity Training ist eine Kombination von Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System, die Organe, das Immunsystem und den Stoffwechsel positiv beeinflusst, und Muskeltraining, das die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, der Sehnen, Bänder und Gelenke stärkt sowie Körpergewicht und -form verändert. Es kann bequem mit jedem Ausdauersport verknüpft werden, egal ob Sie gerne schwimmen, Rad fahren, skaten oder nordic walken – oder wie in un-

Tschüß Speckröllchen, hallo Traumfigur:

Schlank & fit mit **HIT!**

HIT ist eine Methode, bei der Sie mit wenig Zeitaufwand einen hohen Nutzen erreichen!



Regelmäßige Kräftigungs- sowie Dehnübungen vor jeder Laufeinheit sind das A und O des High Intensity Trainings. Sie sorgen zusätzlich für Muskeln.

serem Beispiel eben laufen.

Und so soll Ihr künftiges Lauftraining nun aussehen: Anstatt wie bisher die komplette Distanz genüsslich abzutrabem, verschärfen Sie zwischendurch immer wieder Ihr Tempo und sprinten los. Nordic Walker nehmen einfach beide Stöcke in eine Hand und geben Gas – und zwar so, dass Sie aus der Puste sind, aber immer noch weiterlaufen können. Ganz wichtig: Lassen Sie dabei Ihren Puls nicht aus den Augen und überlasten Sie sich nicht. Richtwert: In den langsameren Phasen laufen Sie am besten mit einem Puls von 200 minus Lebensalter, in den verschärften Tempi mit einem Puls von 200 minus halbes Lebensalter und ziehen dann noch fünf Prozent ab. Nach mindestens 10 Sekunden oder maximal 1:30 Minuten (je

nach Leistungsstand, siehe Trainingspläne S. 74) fallen Sie wieder in Ihren normalen Lauftritt zurück, setzen einige Minuten später erneut zum Sprint an und bleiben dann weiterhin im Wechsel: joggen, sprinten, joggen, sprinten.

ZWEI FLIEGEN MIT EINER KLAPPE

Das Intervalltraining verbessert nicht nur Ihre Ausdauer, sondern liefert den beteiligten Muskeln den nötigen Impuls zum Wachsen. „Damit das Training richtig funktioniert und auch Wirkung zeigt – in Bezug auf Muskelaufbau und Gewichtsreduktion –, sind drei Dinge ganz entscheidend: Trainingsdauer, Trainingshäufigkeit und Trainingsintensität. Nur wenn alle Punkte eingehalten werden, profitiert man vom Trainingserfolg“, erklärt Dr. Dr. Michael Despegel, renommierter Sportwissenschaftler und Autor des Buches ‚High Intensity Training zum Abnehmen‘. „Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass, sobald die Trainingsintensitäten höher werden, nicht nur die roten Fasern der Muskulatur, die für die Ausdauer verantwortlich sind, gereizt werden, sondern auch die weißen, die für die Kraft zuständig sind. Diese kleinen Reize über einen kürzeren Zeitraum hinweg helfen so dem Körper, leistungsfähiger zu werden. Und man kann beides, Kraft und Ausdauer, in kürzester Zeit dauerhaft verbessern.“ Und schon schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Das Training hat aber einen weiteren Vorteil: den so genannten Nachbrenneffekt. Nach einer HIT-Einheit steigt der Kalorienverbrauch stark an und die Fettverbrennung bleibt für den Rest des Tages in vollem Gange. Und wer jetzt noch die Kohlenhydrate in den Abendstunden reduziert, auf Zwischenmahlzeiten verzichtet und vermehrt Eiweiß über den ganzen Tag verteilt zu sich nimmt, hat gute Aussichten auf eine schlanke und durchtrainierte Linie!

TRAININGSINTENSITÄT HÖHER

Während die Trainingsintensität im High Intensity Training, wie der Name ja schon verrät, deutlich zunimmt, mit dem Ziel, den Muskel möglichst stark zu belasten, nehmen Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer dagegen ab: Trainiert wird am besten dreimal pro Woche, jeweils ab 13 Minuten aufwärts (je nach Fitnesslevel und Trainingsplan). Ruhepausen zwischen den einzelnen Einheiten, die unbedingt eingehalten werden sollten, sorgen dafür, dass sich die Muskeln erholen und Sie schnell wieder fit sind für Ihren nächsten Lauf. „Bis zu 36 Stunden nach einer Trainingseinheit sollte der Körper nur moderat belastet werden. Yoga, ein lockerer Spaziergang, tanzen – all das ist okay. Von einer höheren Belastung während der Ruhephasen, wie beispielsweise durch Krafttraining, sollte man lieber die Finger lassen. Da könnte das Immunsystem unter Umständen schlapp machen“, rät Dr. Dr. Michael Despegel. Auf klassisches Krafttraining muss aber dennoch nicht grundsätzlich verzichtet werden und es sollte auf die Tage, an denen Sie laufen, walken etc. gelegt werden. „Dieses bereichert die HIT-Methode zusätzlich und hilft, bestimmte

Muskeln noch stärker auszubilden. Beides kombiniert bringt definitiv einen noch größeren Erfolg! Spezielle Trainingsgeräte müssen nicht sein, das Workout kann bequem zu Hause durchgeführt werden“, weiß der Experte. Sie sind schon über 35, haben vielleicht mit Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen Erkrankungen zu kämpfen und zählen sonst eher zu den Bewegungsmuffeln auf unserem Planeten? Dann sollten Sie vor Beginn des High Intensity Trainings unbedingt sportärztlichen Rat einholen. „HIT ist zwar grundsätzlich für jedes Fitnesslevel geeignet – man macht das mittlerweile sogar mit Patienten aus dem Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen –, wichtig ist aber dennoch eine altersgemäße Berücksichtigung der Möglichkeiten“, so Dr. Dr. Michael Despegel. „Erst wenn das Go des Arztes vorliegt und Sport allgemein gut für einen ist, kann man loslegen.“ Schnappen Sie sich die Trainingspläne, die Sie auf der nächsten Doppelseite finden, und schlüpfen Sie in Ihre Sportschuhe – HIT kann beginnen. Haben Sie dann das achtwöchige Trainingsprogramm für Einsteiger oder Fortgeschrittene erfolgreich abgeschlossen, können Sie selbstständig

weitertrainieren. „Man könnte sein Training beispielsweise saisonal anpassen. Im Sommer trainiert man weiterhin die HIT-Intensitäten, wie im Trainingsplan angeben, und kann die Intervalle je nach Fitnessstand auch bis zu drei Minuten ausweiten. Die Belastung muss deutlich zu spüren sein – es darf schon brennen“, lacht Dr. Dr. Michael Despegel. „Im Winter greift man dann lieber auf regeneratives Training zurück, das das Immunsystem unterstützt. Dabei können pro Woche drei Einheiten je einer Stunde absolviert werden. Durch diesen Trainingsrhythmus behält man seine Grundlagenausdauer dauerhaft – und bleibt fit.“ ●

Der Experte

Dr. Dr. Michael Despegel ist Sportwissenschaftler und langjährig erfahrener Experte für Präventivmedizin, gesunde Lebensführung und Lebensstiländerung, Buchautor und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für präventive Männermedizin.



www.despegel-partner.de

▶ Trainingspläne für Laufeinsteigerinnen und geübte Läuferinnen finden Sie auf der Seite 74.

STEFFI VERTRÄGT NICHT ALLES ...

ÜBELKEIT!

DURCHFALL!

BAUCHSCHMERZEN

WAS STEFFI NOCH NICHT WEISS: SIE HAT MÖGLICHERWEISE EINE LAKTOSE-INTOLERANZ!

Wie Sie trotzdem alles essen und genießen können

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE!!



LACTOSOLV®, 60 Kapseln, PZN 7571697

LACTOSOLV® - Diätetisches Lebensmittel mit neutraler Laktase zur besonderen Ernährung bei Laktose-Intoleranz.

Kyberg Vital GmbH · Keltnering 8, 82041 Oberhaching · info@kyberg-vital.de · www.kyberg-vital.de

Trainingsplan

für Lafeinsteigerinnen

- Woche 1** **Trainingstag 1:** 2 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
Trainingstag 2: 3 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 3: 2 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
- Woche 2** **Trainingstag 1:** 3 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
Trainingstag 2: 5 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 3: 3 Minuten joggen, 10 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
- Woche 3** **Trainingstag 1:** 4 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
Trainingstag 2: 6 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 3: 4 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
- Woche 4** **Trainingstag 1:** 6 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 2: 8 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 6 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
- Woche 5** **Trainingstag 1:** 8 Minuten joggen, 25 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 25 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 8 Minuten joggen, 15 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
- Woche 6** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 25 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 25 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 12 Minuten joggen, 25 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
- Woche 7** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 8 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 10 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
- Woche 8** **Trainingstag 1:** 12 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 8 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 12 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.

Jetzt können Sie ins Laufprogramm für geübte Läuferinnen ab Woche 5 einsteigen.

für geübte Läuferinnen

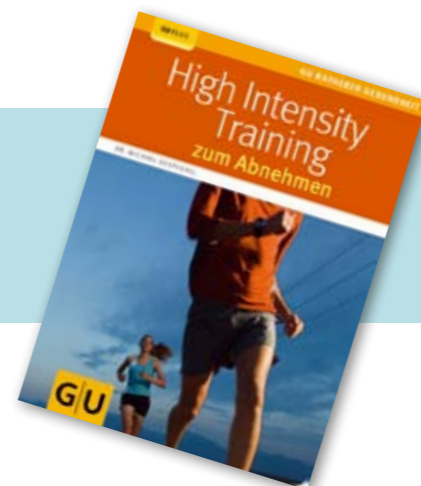
- Woche 1** **Trainingstag 1:** 5 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 2: 5 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 3: 5 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 4 Wdh.
- Woche 2** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 10 Minuten joggen, 30 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
- Woche 3** **Trainingstag 1:** 9 Minuten joggen, 35 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 9 Minuten joggen, 35 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 9 Minuten joggen, 35 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
- Woche 4** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 10 Minuten joggen, 45 Sekunden sprinten. 3 Wdh.
- Woche 5** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 1 Minute sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 1 Minute sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 10 Minuten joggen, 1 Minute sprinten. 3 Wdh.
- Woche 6** **Trainingstag 1:** 5 Minuten joggen, 50 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
Trainingstag 2: 5 Minuten joggen, 50 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
Trainingstag 3: 5 Minuten joggen, 50 Sekunden sprinten. 6 Wdh.
- Woche 7** **Trainingstag 1:** 7 Minuten joggen, 1:15 Minuten sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 2: 7 Minuten joggen, 1:15 Minuten sprinten. 4 Wdh.
Trainingstag 3: 7 Minuten joggen, 1:15 Minuten sprinten. 4 Wdh.
- Woche 8** **Trainingstag 1:** 10 Minuten joggen, 1:30 Minuten sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 2: 10 Minuten joggen, 1:30 Minuten sprinten. 3 Wdh.
Trainingstag 3: 10 Minuten joggen, 1:30 Minuten sprinten. 3 Wdh.

Ab Woche 9 können sie selbstständig weitertrainieren – einfach die späteren Wochen des Programms wiederholen.

Diese Trainingspläne sowie einen Trainingsplan für Nordic Walkerinnen finden Sie im unten stehenden Ratgeber „High Intensity Training zum Abnehmen“ von Dr. Michael Despegel.

Buchtipps

Der Ratgeber „High Intensity Training zum Abnehmen“ von Dr. Michael Despegel zeigt, wie ein Lauftraining nach der HIT-Methode funktioniert und wie man es außerdem nutzen kann, um effektiv und langfristig an Gewicht zu verlieren. Mit Trainingsplänen für Einsteiger und Fortgeschrittene, Tipps für Dehnübungen und einem zweiwöchigen Ernährungsplan zum Abnehmen. Gräfe und Unzer Verlag; 12,99 Euro



TIPP 2011: ANREISE MIT DER BAHN
 Denn die wiederaufgebaute Pinzgauer Lokalbahn fährt wieder bis zum Startort Krimml. www.pinzgauerlokalbahn.at



TAUERNRADWEG MIT FREU(N)DEN UNTERWEGS

Dort wo die Krimmler Wasserfälle tosend in die Tiefe rauschen, ist der Ausgangspunkt einer der reizvollsten Radrouten in Europa. Der Tauernradweg entlang von Salzach und Saalach bietet Ihnen über 100 Naturschauspiele und Ausflugsziele, komfortable Hotels und einladende Gasthöfe. Entdecken Sie die Schönheiten im SalzburgerLand vom Sattel aus: Ganz entspannt und dennoch immer in Bewegung! www.tauernradweg.com

SALZBURGERLAND TOURISMUS / T+ 43/(0)662/6688-44
 INFO@SALZBURGERLAND.COM / SALZBURGERLAND.COM

SLB Pinzgauer Lokalbahn

SALZBURG
 feel the inspiration.

SalzburgerLand