



Das Intervalltraining HIT

Grundlagen des Intervalltrainings (HIT):

Dem High Intensity Training (HIIT) (auf Deutsch: Hochintensitäts-Training / hoch intensives Training) liegt ein Trainingskonzept zugrunde, welches sich durch kurze und sehr harte Trainingseinheiten auszeichnet. Diese Trainingsmethode ist vorwiegend im Kraftsport und in der Bodybuilding-Szene verbreitet.

Die Grundlagen des HIT-Trainingssystems wurden in den 70er Jahren von Arthur Jones entwickelt. Dieser vertrat den damals revolutionären Ansatz, dass die meisten Bodybuilder einen viel zu hohen Trainingsumfang absolvieren, der nur möglich ist, weil die eigentliche Trainingsintensität auf der Strecke bleibt. Jones' Trainingsansatz hingegen ging in die genau entgegengesetzte Richtung: Der Trainingsumfang wurde radikal reduziert, dafür aber die Trainingsintensität gesteigert. Die Trainingseinheiten beim HIT beinhalten eine eher kleine Anzahl von Übungen, normalerweise 5-10 pro Training, und das Training dauert NIE länger als 1 Stunde, üblich sind ca. 45 Minuten.

Das HIT-Training basiert auf 3 Eckpfeilern:

- **Trainingshäufigkeit**
Der Muskel wächst nicht während des Trainings, sondern in der Pause zwischen den Trainingseinheiten. Das Training setzt nur den Wachstumsreiz. Gemäß dem HIT-Trainingssystem soll jeder Muskel erst dann wieder trainiert werden, wenn seine Regeneration (Erholung) und anschließende Adaption (Anpassung, also Wachstum) abgeschlossen ist. Alles andere würde im günstigsten Fall in geringeren Fortschritten, im schlechtesten Fall im gefürchteten Übertraining enden.
- **Trainingsdauer**
HIT-Trainingssystem vertritt die Ansicht, dass man entweder lang oder intensiv trainieren kann. Analog, dass ein 100m-Sprinter sein Tempo nicht auf die 1000m-Distanz durchhalten kann, muss ein Bodybuilder sein Training in der Intensität immer weiter reduzieren, desto länger er trainiert. Dadurch sinkt zudem der Hormonspiegel, der nach 45 min. intensiven Trainings seinen höchsten Wert erreicht und danach wieder abfällt, was wiederum die maximalen Zuwächse begrenzt.



- **Trainingsintensität**

Wie das I in HIT schon sagt, steht die Intensität im Mittelpunkt des Trainingssystems. Ihr wird alles untergeordnet, denn Trainingswissenschaftler/-innen und Experten stimmen alle darin überein, dass Intensität der Schlüsselfaktor zur Stimulation des Muskelwachstums ist. Dabei definiert sich die Intensität nicht durch Trainingsdauer oder Anzahl Sätze, sondern durch die Leistung, welche wiederum durch die in der Trainingszeit verrichtete Arbeit gemessen wird. Je kürzer die benötigte Zeit bei gleicher Arbeitsleistung, desto höher die Intensität. Dazu kommen allerlei Intensitätstechniken wie Vorer müdung, Reduktionssätze, Supersätze, Intensivwiederholungen und so weiter zum Einsatz, um den Zielmuskel möglichst weit an den Rand des absoluten Muskelversagens zu führen.

In der Theorie klingt das HIT-System wirklich fast zu gut und die Zahl der Sportler/-innen, die nach jahrelangem, mehr oder weniger erfolglosem, Volumentraining auf HIT umgestiegen sind, ist groß und wächst stetig. Kein Wunder, HIT ist nicht kompliziert, sondern einmal verinnerlicht, sehr leicht für jeden durchführbar.

Die Vorteile sind offensichtlich:



- **Geringer Zeitaufwand**

Ist man bei einem normalen Training fast immer mehr als eine Stunde im Studio und absolviert Satz um Satz, das Ganze mindestens 3x pro Woche, als Fortgeschrittener durchaus 5x pro Woche 75-90 Min. oder manchmal mehr, so ist die Zeit, die man fürs HIT aufbringen muss, wirklich gering - und dazu noch effektiver. 3x pro Woche für 45 Min. und man kann schnellere Erfolge erzielen als mit dem herkömmlichen Training über einen längeren Zeitraum.

- **Optimale Hormonausschüttung**

Studien haben gezeigt, dass die Ausschüttung von anabolen (=aufbauenden) Hormonen beim Training nach etwa 45 min. ihren höchsten Punkt erreicht. Nach 45min. hingegen sinkt diese wieder und die Produktion kataboler (=abbauender) Hormone steigt an. Daher ist die optimale Dauer einer Trainingseinheit begrenzt. Beim HIT wird aber genau diese begrenzte Zeit effektiv genutzt.

- **Fest definierte Regeln**

Einer der Hauptgründe für die Fortschritte vieler Anfänger/-innen beim HIT-Training, die vorher mit klassischem Training erfolglos waren, liegt in der Vorgabe fester Regeln. Wer kennt nicht den typischen Anfängerplan, der besagt, von jeder Übung 3x10 Wiederholungen. Das wird schnell eintönig, niemand sagt einem was von Muskelversagen und zwischendurch bleibt viel Zeit für ein Schwätzchen, weil man sich nicht anstrengen muss. Fortschritte bleiben da schnell aus. Das HIT hingegen basiert auf der Grundlage: „Geh an Dein Limit.“ Viele trainieren hier zum ersten Mal im Leben bis zur Muskelerschöpfung. Kurz und hart, das ist leicht zu verstehen und genauso leicht umzusetzen.

- **Kein Übertraining möglich**

Die größte Angst gilt dem Übertraining, das dadurch verursacht wird, dass zu oft, zu lange, mit zu vielen Sätzen und mit zu vielen Intensitätstechniken gearbeitet wird. Genau das wird beim HIT allein schon per Definition verhindert, da ja erst wieder die nächste Einheit folgen darf, wenn Erholung und Adaption abgeschlossen ist.

Ein Training nach den HIT-Vorgaben bedeutet also:

Hart:

So intensiv wie möglich, aber, ganz wichtig: mit korrekter Ausführung!

Kurz:

1-3 Sätze mehrerer Basisübungen, die Trainingszeit beträgt aber weniger als 1 Stunde.

Selten:

Maximal 3-mal pro Woche, eher 2- oder 1-mal.

Sicher:

Produktives, aber sicheres Training, um Verletzungen zu vermeiden.

