

# H.I.I.T. - Training 1

## High Intensity Intervall Training

### Cardio vs. Intensität

Sport dient heute nicht allein dem Gewinn von Kraft, Ausdauer, der Spielfreude oder Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit. Viele nutzen den Sport auch, um ihren Körper zu formen, wollen an den richtigen Stellen zu- oder abnehmen.

Abnehmen, damit ist im Allgemeinen eine Gewichtsreduktion gemeint. Ratsamer ist es, nicht nur das Körpergewicht auf der Waage zu kontrollieren, sondern gleichzeitig die fettfreie Körpermasse bzw. die Muskulatur zu erhalten, so daß die Gewichtsreduktion eine echte Fettreduktion ist. Dies ist natürlich auch für die Athletinnen und Athleten interessant, die ein bestimmtes Körpergewicht nicht überschreiten dürfen. Leider ist es so, daß Vielen das Zu- und Abnehmen relativ leichtfällt, das Halten des Körpergewichtes jedoch ein Problem ist. Dies ist eine Folge der verminderten Stoffwechselrate, die sich nach häufigen Diäten einstellt. Nach etlichen Hungerperioden ist der Körper gewohnt, mit möglichst wenigen Kalorien auszukommen, der Grundumsatz verändert sich.

Sicherlich ist Ihnen in diesem Zusammenhang der Jo-Jo-Effekt ein Begriff, ein Zustand, in dem der Klient ständig ab- und dann wieder zunimmt. Dabei verringert sich durch den katabolen Effekt der Diäten bei langfristig tendentiell steigendem Körpergewicht die Muskelmasse. Mit anderen Worten bedeutet dies:

**Wird ein Körpergewichtsverlust durch reine Kalorienreduktion erzielt, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass langfristig nicht nur das Ausgangskörpergewicht erreicht oder überschritten wird, sondern auch die Masse an Körperfett erhöht ist.**

### **Substratverbrauch bei Kraft- und Ausdauertraining**

Im Sinne der Gewichtsreduktion wurde Sport vielfach genutzt, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Sinnvoller wäre es doch zu betrachten, welche Art der sportlichen Bewegung zu einer Verminderung des Körperfettes führt. Durch die Einnahme dieses Blickwinkels kam es im Laufe der Zeit zu einigen Empfehlungen, die hier untersucht werden sollen.

Es ist bekannt, daß der Körper bei einem Training hoher Intensität und folglich kurzer Belastung, wie dem Krafttraining, hauptsächlich auf seine Kohlenhydratreserven zurückgreift. Da bei Ausdauerbelastungen, wie dem Radfahren oder Dauerlauf, während der Bewegung vornehmlich Fettsäuren zur Energiegewinnung genutzt werden, lautete die Empfehlung **Nummer 1** zur Fettverbrennung im Allgemeinen eine Tätigkeit mit geringer Intensität aufzunehmen.

Die Empfehlung **Nummer 2** betraf die Länge der Belastung. Da während der Bewegung zunehmend mehr Fett aus den Fettzellen freigesetzt werden, sollte eine Tätigkeit von mindestens 25 Minuten fortwährender Dauer aufgenommen werden. Bei dieser Empfehlung wurde in den Vordergrund gestellt, daß während der 25-60 minütigen sportlichen Betätigung tatsächlich Fettsäuren oxidiert werden, also "Fett verbrannt" wird. Die Reaktion des Organismus während der verbleibenden 23 täglichen Stunden fand dabei wenig Berücksichtigung.

Bei der Empfehlung **Nummer 3** wurde angeraten, zur Fettverbrennung die Pulsrate als Referenz zu nutzen und mit geringer Pulsfrequenz in der "Fettverbrennungszone" zu arbeiten.