

Die beste Cardioteknik, um Fett zu verbrennen

HIIT

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist eine Form von Cardio, bei der man Zeiträume mit hoher Intensität (wie z.B. Laufen mit 90 % MHF) und niedriger Intensität (wie z.B. Laufen in mäßigem Tempo) abwechselt. Zahlreiche Studien zeigen, dass diese Cardioform zu stärkerem Fettverlust führt als das Cardio in konstanter Form, das die meisten Sportler mit moderater Intensität absolvieren, wie z.B. 30 Minuten in stetigem Tempo Laufen. Eine Studie von der Laval University (Ste-Foy, Quebec, Kanada) berichtete, dass ein 15-wöchiges HIIT-Programm zu deutlich mehr Fettverlust führte als ein 20-wöchiges konstantes Ausdauerprogramm, trotz der Tatsache, dass letzteres ca. 15.000 Kalorien mehr verbrannte als das HIIT-Programm.



Eine Studie von 2001 der East Tennessee State University (Johnson City) brachte ähnliche Ergebnisse. Darin verloren Testpersonen, die ein achtwöchiges HIIT-Programm befolgten, 2 % Körperfett, während diejenigen mit einem stetigen Laufprogramm keine Verringerung des Körperfetts zeigten.

Die neueste Studie aus Australien berichtete, dass Frauen, die ein 20-minütiges HIIT-Programm, das aus achtsekündigen Sprints, gefolgt von 12 Sekunden Pause bestand, absolvierten, sechsmal mehr Körperfett verloren als eine Gruppe, die ein 40-minütiges Cardioprogramm mit konstanter Intensität von 60 % MHF ausführte. Der Hauptgrund, dass HIIT so gut Fett verbrennt, scheint die stärkere Steigerung des Ruhestoffwechsels zu sein, die Testpersonen nach jeder Trainingseinheit erfahren.

Hier ein einfaches HIIT-Programm:

Laufprogramm (abhängig vom Trainingszustand):

4-5 Minuten Einlaufen

6-12 x 10-15 Sekunden Sprint, gefolgt von 60-90 Sekunden langsames Laufen

4-5 Minuten lockeres Auslaufen

Spinningprogramm (abhängig vom Trainingszustand):

4-5 Minuten Einfahren

6-12 x 30 Sekunden Sprint, gefolgt von 60-90 Sekunden langsames Fahren

4-5 Minuten lockeres Ausfahren

Beispiele für eine Erhöhung der Intensität:

- Verkürzen der Pausenzeiten, Verlängerung der Sprintzeiten
- Anstelle langsames Fahren → schnelles Fahren (aber unter Sprintniveau)
- Anstelle die Pausenzeiten im Sitzen fahren → im Stehen fahren

Die Möglichkeiten der Änderungen sind unerschöpflich. Beim Spinning kann die Belastungszeit anstelle von Sprint durch Erhöhung des Widerstandes ersetzt werden. Oder eine Kombination von Beiden:



4-5 Minuten Einfahren

6-10 x 30 Sekunden mit (richtigen) Widerstand, 30 Sekunden Sprint, 60-90 Sekunden im Stehen

4-5 Minuten lockeres Ausfahren

Es könnte auch erst 5 Runden der Sprintzyklus und nach einer kurzen Pause der Widerstandzyklus gefahren werden.

Egal wie das Belastungsprofil aussieht, für alle HIIT-Programme sollte aber mindestens ein guter Trainingszustand vorliegen. Die Gefahr der Überlastung ist für Untrainierte als sehr hoch einzuschätzen.