

---

# **HII-TRAININGSEINHEITEN (HIIT)**

## **EINLEITUNG**

### *Allgemeine Hinweise*

---

#### **1 Einleitung**

Die Bezeichnung HIIT steht für «High Intensity Intervall Training», also einer hochintensiven Trainingseinheit mit kurzen Intervallen von Belastung und Erholung. Während den hochintensiven Belastungsphasen geht der Sportler jeweils annähernd an seine maximale Belastungsgrenze, um sich danach in einer bewegten Pause für die nächste Belastung zu erholen. In HIIT Einheiten werden viele Kalorien in relativ kurzer Zeit verbrannt.

Der Organismus lernt, sich an rasch wechselnde Belastungs- und Erholungszustände zu gewöhnen. Unter anderem wird der Herzmuskel gestärkt und die maximale Sauerstoffaufnahme erhöht, was in einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit resultiert.

---

#### **2 Wer**

Alle gesunden Personen, welche regelmässig Sport treiben. (Nicht für Einsteiger geeignet).

---

#### **3 Wie**

Alle Übungen mit maximaler Intensität durchführen. In den Pausen nicht hinsetzen oder stehen bleiben, sondern im Raum umhergehen. Pausen dazu nutzen, um die nächste Übung vorzuzeigen.

---

#### **4 Wann**

Gegen Ende des Trainings vor dem Cool Down, da der Körper danach ermüdet ist und das Verletzungsrisiko steigt. Keine technisch anspruchsvollen Turnübungen nach dieser Einheit einplanen. Auf alle Fälle nur in angewärmten Zustand durchführen.

---

#### **5 Wie lange**

Wir verstehen das HIIT als Ergänzung zum normalen Trainingsbetrieb und empfehlen fürs Vereinsturnen folgende Aufteilung, auf welche auch die Übungen in dieser Anleitung angepasst sind. Je nach Niveau können die Belastungs- und Ruhezeiten angepasst werden:

- Intervall pro Übung: 45 Sek
- Pause zwischen den Übungen: 30 Sek
- Wiederholungen: Jede Übung einmal
- Serien: Zwei Serien mit einer Pause von drei Minuten zwischen den Serien

---

#### **6 Zeitbedarf**

Inkl. Aufbau und Pause am Schluss ca. 22 Min