

DAS IST DER HIT!

TEXT: JULIA GSELL

KEINE ZEIT FÜR SPORT? DIE AUSREDE GILT NICHT, DENN DURCH **HIT** (HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING) IST ES MÖGLICH, IN 15 MINUTEN EINE HOCH EFFEKTIVE TRAININGSEINHEIT AUF PARKETT ODER BESSER NOCH AUF DIE GYMNASTIKMATTE ZU ZAUBERN.

HIT ist ein Intervalltraining, d.h. Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich ab. Die Belastungsphasen werden mit maximaler Trainingsintensität absolviert (daher auch hochintensiv). Die Erholungsphasen sind so kurz, dass man bis zur nächsten Belastung nicht vollständig erholt ist.

Dadurch kommt der Körper in die sogenannte Sauerstoffschuld, d.h. die Muskeln brauchen während des Trainings mehr Sauerstoff, als aktuell verfügbar ist. Diese Sauerstoffschuld wird nach dem Training durch einen Nachbrenneffekt wieder ausgeglichen. Bei diesem Ausgleich verbraucht der Körper Energie, ohne dass er dafür etwas tun muss. Beim HIT wird dieser Effekt schon nach einer kurzen Trainingsdauer erreicht und kann bis zu 48 Stunden nach dem Training andauern. Kombiniert mit einer optimalen Ernährung wird HIT zum Booster für die Fettverbrennung! Eine Form des HIT ist die Tabata-Methode, benannt nach dem Japaner Dr. Izumi Tabata und die geht so:

8 Runden mit je einem Intervall aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Erholung – Das ganze Training dauert also nur 4 Minuten. Zusammen mit einem kurzen Warm-Up und Cool-Down kommt man auf eine Gesamttrainingsdauer von unter 15 Minu-



ten. Nur 15 Minuten? Das kann jeder schaffen!

Die Übungsauswahl ist vielfältig: HIT kann reines Cardiotraining mit Sprints auf dem Laufband oder Fahrrad sein, oder auch Kraftübungen an Geräten oder mit freien Gewichten. Typisch für HIT: Der Mix macht's!

Auch Trainingseinsteiger können sich an diese Trainingsmethode wagen. Voraussetzung dafür ist, dass die Einheit entsprechend ihres Fitness- und Gesundheitslevels gestaltet wird. Mit der richtigen Trainer-Betreuung – am besten im MTV-Motiv – ist das kein Problem!

Hallo, ich bin Des Thompson aus den Vereinigten Staaten. Ich bin Trainer beim MTV Stuttgart und betreue mittwochs die Extrem-Fitness-Kurse – das ist Fitness next level:

hartes Training mit Ausbildungsstrategien aus den Bereichen Cross Fit, Functional Training, effizientes Gewichtstraining, diverse Selbstverteidigungstechniken u.v.m.

Ab September folgt nun die ultimative Herausforderung: Zwei Teams treten in einem Fitness-Challenge gegeneinander an, und nur eines wird gewinnen. Nehmen Sie diese Herausforderung an, erfahren Sie Teamgeist und unvorstellbare Trainingserfolge. Verlieren Sie Fett und bauen Sie attraktive Muskelgruppen auf. Spüren Sie tief im Inneren, was es heißt, richtig durchtrainiert zu sein. Ich bin Des Thompson und ich gebe Ihnen mein Wort.

Erleben Sie: **Des Thompson's Extreme Fitness Challenge**

Infos: Challenge-Dauer: 17.9. bis 12.12. 2014, dreimal pro Woche, MTV-Mitglieder zahlen 550 Euro für eine extrem hochwertige Exklusivbetreuung. 0157-30349564 • desthompson22@yahoo.com • www.masteringthepuzzle.com



Des Thompson's
EXTREME
FITNESS
challenge

