

MARIO ADELT

# HOCHINTENSIV TRAINIEREN

Wie Sie mit **HIT, HIIT** und **INTERMITTIERENDEM FASTEN**  
in kurzer Zeit das beste Trainingsergebnis erreichen

riva

© des Titels „Hochintensiv trainieren“ (978-3-7423-0262-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

# INHALT

## **Alltagstaugliches Trainings- und Ernährungskonzept ..... 6**

Vorwort von Dr. Christian von Loeffelholz

## **Mit HIT Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigern ..... 8**

Vorwort von Mario Adelt

## **Grundlagen des hochintensiven Trainings ..... 10**

Positive Auswirkungen auf den ganzen Körper ..... 12

Mehr Effizienz beim Muskelaufbau und der Fettverbrennung ..... 12

Wie alles anfang ..... 13

HIT oder HIIT — worin liegt der Unterschied? ..... 14

HIT und HIIT — wo werden sie eingesetzt? ..... 16

Die drei HIT-Prinzipien ..... 17

Intensitätstechniken — ein Überblick ..... 28

Häufige Fehler beim HIT ..... 36

Die Grundlagen des HIIT ..... 39

Körperliche und mentale Regeneration ..... 44

## **Die HIT-Übungen ..... 51**

Körpergewicht, Hanteln oder Maschinen? ..... 52

Das zeiteffizienteste HIT-Programm ..... 54

Aufwärmen und mobilisieren ..... 54

**Mobilisation ..... 56**

**Übungen für den Rumpf ..... 60**

**Übungen für den Oberkörper ..... 71**

**Übungen für die Arme ..... 82**

**Übungen für die Beine ..... 96**

## Programmgestaltung mit HIT und HIIT ..... 104

Ein Training — viele Möglichkeiten .....	105
Intensiv und effektiv: das Ganzkörpertraining .....	108
Ganzkörpertraining mit Fokus Oberkörper und Rumpf .....	111
Ganzkörpertraining mit Fokus Arme und Schultern .....	113
Ganzkörpertraining mit Fokus Beine .....	114
Splitprogramm für die Arme und Schultern .....	116
Splitprogramm für den Oberkörper .....	117
Splitprogramm für die Beine .....	118
Splitprogramm Ziehen .....	119
Splitprogramm Drücken .....	119
HIIT-Trainingspläne für jedes Leistungsniveau .....	120

## Die Ernährung rund ums Training ..... 122

Die drei wichtigsten Regeln .....	124
Intermittierendes Fasten .....	131
Die positiven Wirkungen des intermittierenden Fastens .....	133
Intermittierendes Fasten im Alltag .....	137
Verstärkung des intermittierenden Fastens durch HIT und HIIT .....	141
Ketogene Ernährung für die dauerhafte Fettverbrennung .....	141
Ketogene Ernährung als Lebenseinstellung .....	149

### Anhang

Autorenvita .....	150
Dank .....	151
Lesetipps .....	151
Sachregister .....	154
Übungsregister .....	156