

Jürgen Gießing

HIT- FITNESS

HochintensitätsTraining

**Maximaler Muskelaufbau in kürzester Zeit
Nur 2 x pro Woche 45 Minuten trainieren**

© des Titels »Hit Fitness« (ISBN 978-3-86883-022-4)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

VORWORT 7

1 EINFÜHRUNG IN DAS HIT-FITNESSTRAINING

Körperliche Fitness: entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden 12

Das A und O: Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau 12

Eine gut ausgebildete Muskulatur verbrennt mehr Kalorien 15

Den Jo-Jo-Effekt durchbrechen: So reduzieren Sie dauerhaft Körperfett 18

Fit bis ins hohe Alter – nur mit Training! 21

Wissenschaftliche Erkenntnisse früher und heute 24

Die Anfänge des Bodybuildings 25

Je mehr, desto besser? 28

Der feine Unterschied: üben oder trainieren 29

Das Prinzip der Superkompensation 30

Das Alles-oder-nichts-Gesetz 32

Das Prinzip des HIT-Fitnesstrainings 34

Wie viele Sätze? 34

Die vier Stufen der Belastungsintensität 35

Die Landauer HIT-Studie 37

Versuchsaufbau und Methoden 37

Veränderungen von Körpergewicht und Körperzusammensetzung 39

Deutlich messbar: Kraftsteigerungen 40

Zusammenfassung der Ergebnisse 41

Die Quintessenz: minimaler Aufwand – maximaler Erfolg 42

➔ *Fragen und Antworten 44*

2 HIT-FITNESS IN DER PRAXIS

Die Trainingsformel: kurz, intensiv und nicht zu oft 48

Wichtig: aufwärmen und abwärmen 49

Trainingstempo und Höhe der Gewichte 50

Intensitätstechniken 52

Bevor Sie loslegen 55

Einsteiger ohne Erfahrung 56

Regelmäßig Trainierende mit Erfahrung 57

Fitnesssportler mit viel Erfahrung 57

Körperhaltung und Atmung 58

Wissenswertes zu den Basisübungen 60

Übungsaufbau 60

Anzahl der Wiederholungen 61

Die Basisübungen für Männer 62

Die Basisübungen für Frauen 84

➔ *Fragen und Antworten 100*

3 DIE TRAININGSPLÄNE

Wissenswertes zu den Trainingsplänen 104

Der optimale Trainingsrhythmus 104

Das Splittraining 105

Die Trainingspläne im Überblick 105

Das Training zu Hause

Trainingsplan für Männer 112

Trainingsplan für Frauen 122

Das Training im Studio

Trainingsplan für Männer 134

Trainingsplan für Frauen 146

Trainingsplan mit Nachermüdung

Trainingsplan für Männer 158

Trainingsplan für Frauen 168

Trainingsplan mit Intensivwiederholungen (Partnertraining) 178

HIT-Fitness und Ausdauertraining 190

Trainingspuls, Intensität und Dauermethode 190

Trainingsumfang 192

HIT-Fitness und Ausdauertraining kombinieren 192

➔ *Fragen und Antworten 196*

4 HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG

Die Bausteine einer ausgewogenen Ernährung 200

Kohlenhydrate 202

Gesunde Fette 205

Der Proteinbedarf 206

Das anabole Fenster 208

Proteinreiche Nahrungsmittel 209

Sinn und Unsinn von Proteinkonzentraten 211

Qualität geht vor 211

Eine kritische Betrachtung 212

Anhang

Die Muskeln im Überblick 214

Übungsübersicht 216

Bildnachweis/Bezugsquelle 218

Über den Autor 219

© des Titels »Hit Fitness« (ISBN 978-3-86883-022-4)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>