

Formen des "Fitness-Trainings" im Überblick

HIIT-Training

High Intensity Interval Training – Höchste Intensität in kürzester Zeit

Beim HIIT (High Intensity Interval Training) wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. HIIT wurde zuerst vorwiegend im Ausdauerbereich beim Laufen, auf dem Fahrrad, Crosstrainer oder im Schwimmbad eingesetzt. In den letzten Jahren findet es aber auch für das Kraftausdauer-Training Anwendung. Die Idee beim HIIT besteht darin, den Körper in der kurzen Belastungsphase bis an seine Leistungsgrenze zu bringen. Beim HIIT werden dazu bestimmte Intervalle festgesetzt (bspw. eine Belastungsphase von 60 Sekunden), in denen mit der höchstmöglichen Intensität bei maximaler Herzfrequenz trainiert wird. Anschließend wird in einer Erholungsphase (bspw. 120 Sekunden) eine niedrige Belastung weitergeführt.

Ein Fitnessstraining auf der Grundlage eines hochintensiven Intervalltrainings eignet sich hervorragend für Freizeit- und Breitensportler. Die Intensität der Intervalle kann je nach Trainingsleistung angepasst werden.

Quelle: <https://www.foodspring.de/magazine/workouts/hiit-training> Zugriff am 18.02.2021

TABATA-Training

Tabata ist eine **Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings** (HIIT) beim Sport. 20 Sekunden hohe Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden. Eine Tabata-Einheit dauert somit vier Minuten.

„Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport.“

„Es basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata mit olympischen Eisschnellläufern, die ihre Leistung durch Tabata enorm (+14 % maximale Sauerstoffaufnahme, +28 % anaerobe Leistungsfähigkeit) steigern konnten.“

Quelle: Wikipedia, Zugriff am 18.02.2021

HIT-Training

HIT-Training ist eine Form des Krafttrainings und hat seinen Ursprung im Training der Bodybuilder aus den 70-er Jahren. HIT zielt auf Hypertrophie, also Muskelwachstum.

"Zirkeltraining (auch Circuit-Training, Circle-Training oder Kreistraining)

Bezeichnet eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.

Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden, sodass die jeweils unbelasteten Muskeln sich während der Übungen für andere Körperregionen leicht regenerieren können.

Das Zirkeltraining wurde in den Jahren 1952 und 1953 durch die Engländer Morgan und Adamson an der Universität Leeds entwickelt. Es umfasste 24 genau festgelegte Übungen (vgl. Klee 2008), von denen einige auch heute noch in entsprechenden Übungssammlungen enthalten sind (Klimmziehen, Liegestütz, Armbeugen, Strecksprünge).

Die augenfälligsten Veränderungen des ursprünglichen CT in den drei Standardwerken von Jonath (1961), von Dassel und Haag (1969) und von Scholich (1972), bestanden in einer starken Erweiterung des Übungskanons und in einer Zusammenstellung der Übungen zu einer Vielzahl von Cts. Dabei bildete die Orientierung an den Sportarten den Schwerpunkt, aber es wurden auch Cts für Jugendliche, für Frauen [...] und für die Bundeswehr zusammengestellt (Jonath 1977). Dassel und Haag erkannten ausgehend von der Definition, dass das „Circuit-Training durch das Nacheinander verschiedener, in einem oder mehreren Rundgängen angeordneter Übungsstationen gekennzeichnet [ist], deren Zusammenstellung das Erreichen eines ganz bestimmten Trainingsziels ermöglichen soll“ (1979, S.13). Dabei ist allen Cts gemeinsam und dies ist der entscheidende Vorteil des CTs als Organisationsform, dass „eine große Anzahl von Sportlern auf relativ kleinem Raum bei rationeller Nutzung der vorhandenen Trainingsmittel und -bedingungen ([...] Übungsgeräte [...]) [...] in schnellem Wechsel hintereinander üben bzw. trainieren“ (Scholich 1991, 9f) kann.“

Quelle: Wikipedia, Zugriff am 18.02.2021

Rolf Bader, Februar 2021