



LET'S GO Workout

Das LET'S GO Workout ist ein HIIT Training das sich zum Ziel nimmt mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Gegenständen und Geräten ein Training zu absolvieren, das Kraft, Ausdauer und Koordination beinhaltet. In betreuten Circuit Gruppentrainings wirst du heraus gefordert deine Leistungsgrenzen auszuloten.

Was ist ein HIIT Workout ?

Grundgedanke des High Intensity Interval Training

Die Idee beim HIIT besteht darin, den Körper in der kurzen Belastungsphase bis an seine Leistungsgrenze zu bringen. Beim HIIT werden dazu bestimmte Intervalle, in denen mit der höchstmöglichen Intensität bei maximaler Herzfrequenz trainiert wird. Anschließend wird in einer Erholungsphase eine niedrige Belastung weitergeführt.

Durch das permanente Wechselspiel aus Belastungsspitzen und kurzen Erholungszyklen wird das Ausdauertraining mit dieser Trainingsmethode deutlich effektiver und kürzer gestaltet.

Aktuelle Studien zeigen, dass HIIT dem klassischen Muskeltraining mit größeren Trainingsumfängen und mehreren Übungssätzen hinsichtlich des Abbaus von Körperfett weit überlegen ist.

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.

Vorteile des High Intensity Interval Training

HIIT spart Zeit

Das kurze Wechselspiel Vollgas und Erholung verkürzt die Gesamtdauer der Trainingszeit. Besonders geeignet ist das HIIT also für alle, die beruflich wenig Zeit für lange Trainingseinheiten im Fitnessstudio oder Joggingrunden im Park haben. Inklusive der Aufwärmphase und des Cool Downs reicht es aus, das hochintensive Intervalltraining zwei bis dreimal in der Woche durchzuführen.

HIIT steigert die Ausdauerleistung schneller als Ausdauertraining

Durch das Wechselspiel intensiver Belastungs- und aktiver Erholungsphasen wird der Körper an seine Grenzen gebracht. Dazu benötigt er überdurchschnittlich viel Sauerstoff und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Infolge der hochintensiven Phasen steigt die maximale

Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Das führt zu einer verbesserten Verarbeitung von Sauerstoff unter Belastung. Verglichen mit einem 30- bis 60-minütigen Ausdauertraining bei gleichmäßiger Intensität, verbessert ein hochintensives Intervalltraining die Ausdauerleistung drei- bis vier Mal so schnell.

HIIT verbrennt noch Stunden nach dem Training

Fährt der Körper mehrfach den Stoffwechsel und Sauerstoffbedarf während einer Belastung nach oben, muss der Körper nach dem Training erneut Energie aufwenden, um wieder in den Normalzustand zu kommen. Der Körper verbraucht dadurch noch viele Stunden nach dem Training Energie, Kalorien und verbrennt Körperfett. Diese "Nacharbeit" ist als Nachbrenneffekt bekannt.

Maximale Fettverbrennung mit HIIT

Wissenschaftliche Studien belegen, dass trotz des geringen Zeiteinsatzes, HIIT die Fettverbrennung maximiert. Die durch körperliche Belastung erhöhte Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Noradrenalin fördert zusätzlich die Fettverbrennung. Insbesondere subkutanes Fettgewebe (Bauchfett) wird merklich abgebaut. Grund dafür ist die besonders hohe Anzahl an Rezeptoren für Adrenalin im Bauchfettgewebe.

Erhöhter Hormonspiegel fördert den Muskelaufbau

Läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren erhöht das den Hormonspiegel. Speziell die Produktion von Wachstumshormonen wie Adrenalin, Nordadrenalin und Dopamin fördern den Muskelaufbau und Muskelerhalt, während permanent Fett abgebaut wird. Aufgrund der kurzzeitigen und extremen Belastungen werden die Muskelfasern beansprucht, die vermehrt für den Aufbau von Muskulatur verantwortlich sind.

Für wen eignet sich HIIT ?

Die Dauer und Intensität der Intervalle von Belastung und Erholung können je nach Trainingszustand angepasst werden. Sowohl Sportanfänger als auch gut trainierte Sportler können vom High Intensity Intervall Training profitieren. Die Leistungsfähigkeit wird erhöht und schnelle Erfolge erhöhen den Spaß am Sport und die Motivation dran zu bleiben.

Angebot im LET'S GO Workout:

- Einzel Personen Trainingszeiten gemäss Trainingsplan
- Mannschaften, Vereine, Firmen etc. auf Terminanfrage
- Probetraining gratis