

Die neue Formel lautet HIT. HIT heißt High Intensity Training und wirkt wie ein echter Jungbrunnen. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die uns erlaubt, beides gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und (Muskel)Kraft. Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, und die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – Sie werden fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Die neuartige Methode heißt nicht umsonst High Intensity Training. Geübt wird im Wechsel von lockeren und sehr intensiven Intervallen. Genau das baut in besonders kurzer Zeit besonders effektiv Muskeln auf. Deshalb wurde HIT bisher vor allem im Kraftsport oder Bodybuilding praktiziert. Das Rezept lautet: kürzere und weniger häufige, dafür umso intensivere Trainingseinheiten – zwei- bis dreimal pro Woche. Das Muskelwachstum wird nämlich

vor allem durch die erhöhte Trainingsintensität stimuliert.

Bei HIT handelt es sich also um eine Weiterentwicklung des bislang bekannten Intervalltrainings. Zwar gibt es auch hierbei niedrige und hohe Intensitäten im Wechsel, doch haben sich nun Dauer, Intensität und Häufigkeit verändert. Die neue Methode basiert auf den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen über die Wirkung von Bewegung auf das Gewebe, insbesondere in der Muskelfaser (siehe ab [≥](#)).

---

## **HÖCHSTE EFFIZIENZ**

Sie müssen nicht Krafttraining und Ausdauersport absolvieren – HIT fasst beides zusammen.

---

## **Sport ist nicht gleich Sport**

HIT macht sich eine grundlegende Erkenntnis zunutze. Bei jeder Art von Sport werden fünf motorische Beanspruchungsformen mehr oder weniger trainiert: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination. Beispielsweise wird beim Tennis die Koordination sehr intensiv gefordert, die Ausdauer allerdings nur mittelmäßig und die Kraft kaum. Beim Gewichtheben hingegen geht es hauptsächlich um Kraft, weniger um Koordination und kaum um Ausdauer. Inzwischen weiß die Präventivmedizin, dass derjenige, der gesund und leistungsfähig sein, aber auch sein Gewicht kontrollieren möchte, idealerweise vor allem Kraft und Ausdauer trainiert. Sie haben erwiesenermaßen die beste Wirkung auf den Körper. Um davon zu profitieren, kann man nun klassisch mit großem Zeitaufwand für den Muskelaufbau im Fitnessstudio

Hanteln stemmen und für die Ausdauer joggen oder schwimmen gehen. Oder man wählt die moderne Trainingsmethode HIT und schlägt so gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn mit dem intensiven Intervalltraining lassen sich mit deutlich weniger Zeitaufwand die Ausdauer trainieren und gleichzeitig Muskeln aufbauen. HI-Trainierende sparen damit effektiv eine komplette Trainingsform ein. Sie können ausschließlich laufend trainieren – so wie es in diesem Buch vorgeschlagen wird.

## **Die Intensität macht den Unterschied**

Die Grundlagen des HI-Trainings wurden in den 1970er Jahren von Arthur Jones geprägt – einem berühmten amerikanischen Bodybuilder und Erfinder der Nautilus-Trainingsgeräte. Jones war der Ansicht,

dass für den Aufbau von Muskeln die Trainingsintensität von besonders großer Bedeutung ist. Deshalb trainiert man mit seinem System wesentlich intensiver, dafür weniger lang. Weiterentwickelt wurde die Trainingsmethode von Mike Mentzer unter dem Begriff »Heavy Duty«. Er machte sich in den späten 1970er und frühen 80er Jahren in der Bodybuilding-Szene einen Namen und wurde für viele zu einem unerreichten Guru des High Intensity Trainings.

Die wesentlichen Grundlagen und Schlüsselfaktoren des HI-Trainings sind bis heute die gleichen:

**Trainingshäufigkeit:** Da der Muskel ausschließlich während der Regenerationsphase und nicht während der Übungen wächst, setzt das HI-Training nur den Reiz zum Muskelwachstum. Aus diesem Grund sollte jeder Muskel erst nach einer