

<b>Vorwort: Faszination HIIT</b>	<b>. . . . . 6</b>
<b>1. HIIT Grundlagen</b>	<b>. . . . . 8</b>
Was ist der Grundgedanke von HIIT?	. 9
HIIT – Ein modernes Intervalltraining.	. 9
HIIT – Die genialste Trainingsform der Welt.	. . . . . 9
<b>2. Ein langer Atem – Fitter und Leistungsfähiger durch HIIT.</b>	<b>. . 11</b>
Wie werde ich fitter und leistungsfähiger?	. . . . . 12
Anpassungserscheinungen des oxidativen Stoffwechsels durch HIIT	. 12
Mehr „Kraftwerke“ im Körper durch HIIT	. . . . . 13
„Mikrotraumata“ – Auf- und Abbauprozesse im Körper	. . . . 14
Verhindern von „Leistungsbarrieren“ – Optimale Belastungsgestaltung im HIIT	. . . 15
Gesundheitsfördernde Wirkung von HIIT.	. . . . . 16
<b>3. Hoch effektives Abnehmen durch HIIT</b>	<b>. . . . . 18</b>
Übergewicht –	
Warum nehme ich nicht ab?	. . . 19
Fettverbrennung ab der ersten Minute	. . . . . 19
Hohe Intensitäten kurbeln die Fettverbrennung an	. . . . . 20
Starker Kalorienverbrauch durch HIIT	. . . . . 20
Sauerstoffdefizit durch intensives Training	. . . . . 21
HIIT erzeugt enormen Nachbrenneffekt	. . . . . 22
Mehr Muskeln – erhöhte Fettverbrennung	. . . . 22
<b>4. Die Intensität – auf der Suche nach Motivation und der richtigen Belastungsintensität</b>	<b>. . 24</b>
Belastungskriterien im Workout	. . . 25
Lernen, den Körper einzuschätzen	. 26
An die Grenze gehen – Motivation im HIIT.	. . . . . 27
Hartes Training – nichts für „Weichkekse“	. . . . . 27
Erfolg und Ziel fokussieren	. . . . 27
Tricks zur Motivationssteigerung	. . 28
<b>5. Das Laktat – gut oder böse?</b>	<b>. 30</b>
Produziert man Laktat auch in Ruheposition?	. . . . . 31
Laktat-Steady-State – Warum bekomme ich schwere Beine?	. . 31
Gut oder böse?	. . . . . 31
Vom Abfallprodukt – zum Nebenprodukt – zum Regulator	. . . . 31
Führt Laktat zu Muskelkater?	. . . 32
Laktat im HIIT-Training.	. . . . . 32
<b>6. Plyometrics – die Kunst des Springens</b>	<b>. . . 34</b>
Impact-Kräfte für starke Knochen	. . 35
Die Anatomie des Sprunges.	. . . 35
Vorteile plyometrischen Trainings	. . 36
<b>7. Körperliche Regeneration nach HIIT.</b>	<b>. . . . . 38</b>
Actio und Reactio – Balance ist der Schlüssel zum Erfolg	. . . . . 39
„Zurück in die Zukunft“ – Wie kommt der Körper zurück in die Homöostase?.	. . . . . 39
Das Fehlen von Stoffen – WAS sollte WANN ausgeglichen werden	. . . 39
Körperregulation und HIIT	. . . . 41
WAS – WIE (wird) die Regeneration beeinflusst?.	. . . . . 42

## 4 Inhaltsverzeichnis

Regenerationszeiten nach dem HIIT-Workout . . . . .	46
Was passiert bei Nichteinhaltung der Regenerationszeiten? . . . . .	46
<b>8. HIIT Workout Basics . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>WICHTIGE BEGRIFFE. . . . .</b>	<b>49</b>
Rom – Range Of Motion . . . . .	49
Neutrale Wirbelsäulenposition . . . . .	49
Der Core . . . . .	49
<b>AUSGANGSPOSITIONEN. . . . .</b>	<b>50</b>
Aufrechter Stand . . . . .	50
Breiter Beistand . . . . .	50
Tiefer Lunge. . . . .	50
Das Brett . . . . .	51
Aufrechter Sitz . . . . .	51
Rückenlage . . . . .	51
<b>9. HIIT Exercises . . . . .</b>	<b>52</b>
<b>MOVEMENT PREPARATIONS –</b>	
<b>WARM UP!. . . . .</b>	<b>52</b>
Right&Left . . . . .	53
High Knees . . . . .	53
Spine Rotation . . . . .	54
Spine Flex&Extend . . . . .	54
Halo – Arm Circle . . . . .	55
Step Backs . . . . .	56
Leg Swings . . . . .	56
Chop . . . . .	57
Arm Swings. . . . .	57
Hip Mobility . . . . .	58
<b>Training Bodyweight . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Der Squat . . . . .</b>	<b>60</b>
Step Forward Squat . . . . .	61
Lateral Squat . . . . .	61
Rotation Squat . . . . .	62
<b>Der Squat Jump. . . . .</b>	<b>63</b>
Pop Squat . . . . .	64
Speed Jumps. . . . .	65
Quick Steps – Squat . . . . .	66
Chop Squat Jump . . . . .	67
<b>Der Lunge . . . . .</b>	<b>68</b>
Toe-Touch Lunge . . . . .	69
Alternating Front Lunge . . . . .	70
Farmers Walk . . . . .	71
<b>Der Lunge Jump . . . . .</b>	<b>72</b>
Double Arm Swing Lunge Jumps . . . . .	73
Speed Lunge Jump. . . . .	73
Deep Sink – Triple Lunge Jump. . . . .	74
<b>Various Jumps. . . . .</b>	<b>75</b>
Front – Back – Lateral . . . . .	75
Skater Jump . . . . .	75
4 Point Jump . . . . .	76
Stepback&Jump . . . . .	77
Ski Jumps . . . . .	78
Jump Rotations. . . . .	79
Lateral Jump – Sliding Steps . . . . .	80
<b>Der Pushup . . . . .</b>	<b>81</b>
T-Pushup . . . . .	82
Pushup – Arm Circle . . . . .	82
Asymmetric Pushup . . . . .	83
Side To Side Pushup . . . . .	84
Pushup – Ellbow Raise . . . . .	84
<b>Der Situp. . . . .</b>	<b>85</b>
Diamond Situp . . . . .	86
Russian Twist . . . . .	86
Rope Climber Situp . . . . .	87
Rotation Kick Situp . . . . .	87
Der Runner . . . . .	88
Knee To Ellbow Runner . . . . .	89
Double Leg Plank Jump . . . . .	89
Heel Touch Runner . . . . .	90
Breakdancer . . . . .	90
<b>Der Burpee . . . . .</b>	<b>91</b>
Jump Front –	
Quick Feet Back Burpee . . . . .	92
T-Pushup Burpee . . . . .	93
Surfer Burpee. . . . .	94
Mountain Climber Burpee. . . . .	94
Quarter Jump Burpee. . . . .	95
Sliding Steps Burpee . . . . .	96
<b>Die Inch Worms . . . . .</b>	<b>97</b>
Inch Worms T-Pushup . . . . .	98
Inch Worms Jumping Jack . . . . .	99

Inch Worms ½ Turn Jump . . . . .	99
Diagonal Inch Worms . . . . .	100
<b>Der Jumping Jack.</b> . . . . .	<b>101</b>
Star Jack . . . . .	102
Wide Outs . . . . .	103
Quarter Jack . . . . .	104
Foot-Reach Jack . . . . .	105
<b>Quick Feet.</b> . . . . .	<b>106</b>
Front-Jump & Quick Feet . . . . .	107
Quick Feet Burpee . . . . .	108
Jumping Jack Quick Feet. . . . .	109
<b>Die Skippings – Kneeuups.</b> . . . .	<b>110</b>
High Knee Hold. . . . .	111
Skip To Squat. . . . .	112
Kneep Wide-Squat . . . . .	113
<b>Die Bridge.</b> . . . . .	<b>114</b>
Bridge Runner . . . . .	115
Bridge Armsup . . . . .	115
Bridge Dips & Kicks . . . . .	116
<b>Der Backbend.</b> . . . . .	<b>117</b>
Pushup – Backbend . . . . .	118
<b>Der Rollback.</b> . . . . .	<b>119</b>
Rollback – Jumpup . . . . .	120
Rollback To Plank. . . . .	121
Rollback To Backbend . . . . .	122
<b>Training Equipment.</b> . . . . .	<b>123</b>
<b>Kettlebells.</b> . . . . .	<b>124</b>
Kettlebell Swing. . . . .	125
Single Arm Alternating Swing . . . . .	126
Swing To Burpee . . . . .	127
<b>Medballs.</b> . . . . .	<b>128</b>
Side Wall Throw. . . . .	129
Medball Slams . . . . .	129
Medball Halo Jumps . . . . .	130
<b>Plyoboxen.</b> . . . . .	<b>131</b>
Box Jumps . . . . .	132
Lunge Box Jumps . . . . .	133
Box Burpees . . . . .	134
<b>Ropes.</b> . . . . .	<b>135</b>
Single Wave. . . . .	136
Double Wave Jump. . . . .	137
Spiral Rope . . . . .	138

<b>Cool Down.</b> . . . . .	<b>139</b>
-----------------------------	------------

<b>HIIT Workouts.</b> . . . . .	<b>140</b>
Beginner . . . . .	142
Advanced . . . . .	147
Expert. . . . .	152
Equipment . . . . .	157

## Von A wie Aerob bis

## Z wie Zeitintervall –

<b>wichtige Begriffe im HIIT.</b> . . . .	<b>163</b>
Aerob – mit Sauerstoff . . . . .	163
Anaerob – ohne Sauerstoff . . . . .	163
Submaximal. . . . .	163
„All-out“. . . . .	163
Supramaximal. . . . .	163
Laktat „Steady-State“. . . . .	164
Die „Work/Rest Ratio“. . . . .	164
Wann ist eine Pause „lohnend“?. . . . .	164
Zeitintervall . . . . .	164

<b>Literaturverzeichnis.</b> . . . . .	<b>165</b>
--	------------

<b>Über den Autor.</b> . . . . .	<b>167</b>
----------------------------------	------------

<b>Bildnachweis.</b> . . . . .	<b>168</b>
--------------------------------	------------

<b>Stichwortverzeichnis.</b> . . . . .	<b>169</b>
--	------------

## Die Musik und DVD

<b>zum Konzept.</b> . . . . .	<b>171</b>
-------------------------------	------------