

Physiotherapie Glarus AG

Fritz Bolliger, dipl. Physiotherapeut FH
Schweizerhofstr. 10
8750 Glarus

Telefon 055 640 74 61
Telefax 055 640 87 16

info@physioglarus.ch
www.physioglarus.ch



HIT Hochintensives Intervalltraining



Gretchen Reynolds. Schinden lohnt sich.

Sonntagszeitung vom 30. August 2015

Diverse Studien haben in den letzten Jahren gezeigt, dass ein hochintensives Training (HIT), bei dem kurze Phasen mit höchster Belastung mit Pausen abwechseln, äusserst wirksam ist. Einige Minuten HIT reichen, die Herz-Kreislauf-Fitness und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Doch **die hochintensiven Intervalltrainings** haben auch einen **Nachteil**, über den kaum je jemand spricht, den aber viele Studien belegen:

Mögen die Menschen diese Trainingsform?

Viele Menschen mögen diese Trainingsform nicht und geben das HIT schnell auf. Diese Erkenntnis störte Jens Bangsbo von der Universität Kopenhagen. Der Physiologie Professor untersucht selber hochintensive Trainingsformen.

Wie Studien aus seinem Labor zeigen, macht ein **hartes Intervalltraining** die Menschen **fitter, schneller und gesünder**. Nur: Die **Studien** wurden mit **hochmotivierten Athleten** durchgeführt, die von den Wissenschaftlern begleitet und angespornt wurden. Ein solches Setting entspreche aber nicht der realen Welt, erkannte Bangsbo.

HIT Trainingsform für Jedermann/Frau

Daher begannen er und seine Kollegen nach HIT-Trainingsformen zu suchen, die praktikabler und "schmackhafter" sind. "Wir wollten eine Trainingsform entwickeln, die jedermann anwenden kann, von total unerfahrenen Sportlern bis hin zu Eliteathleten", sagt Bangsbo. Nach einigen fehlgeschlagenen Versuchen fanden sie eine solche Form: das sogenannte **10-20-30-Training**.

«Man kann es sich gut merken, braucht keinen Pulsmesser.» Das **Prinzip des 10-20-30-Trainings ist simpel:**

Man **rennt, fährt Velo oder rudert** (auf einer Rudermaschine) während 30 Sekunden in gemächlichem Tempo, steigert dann für 20 Sekunden auf ein mittleres Tempo und sprintet am Schluss zehn Sekunden lang so schnell, wie es nur geht. Und dann wiederholt man das Ganze.

Vorteile dieses Trainings

Die Vorteile dieses Programms sind zahlreich. Man kann es sich gut merken, es ist Lowtech, man braucht keine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter, und auch keinen Pulsmesser, wie andere komplizierte HIT-Programme es verlangen. Man braucht nicht mal eine Stoppuhr, sondern kann einfach zählen. **10-20-30** ist für die Schreiberin das Lieblings-Intervallprogramm.

Was ist das Beste an dieser Trainingsmethode?

Und das Beste von allem: Der **mörderische, strapaziöse Teil des Trainings dauert nur zehn** Sekunden und nicht 30 Sekunden oder gar vier Minuten wie in anderen HIT-Trainingsformen. Trotzdem muss das Programm natürlich wirksam sein, wenn es Wissenschaftler empfehlen.

Für Hobbysportler geeignet?

Daher testete das Team von Jens Bangsbo das 10-20-30-Training an einer Gruppe von **Hobbysportlern**, wie sie Ende 2014 im Fachblatt "The Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports" berichteten.

132 Freizeitjogger aus dänischen Laufgruppen machten mit und ersetzten zwei Trainingseinheiten pro Woche mit je einer Einheit 10-20-30. Als Kontrollgruppe dienten 28 Jogger, die weiterhin ihr normales Training absolvierten.

Nach 8 Wochen

«Nach acht Wochen 10-20-30 ist man fitter und gesünder.» Zu Beginn der Studie wurden alle Teilnehmer physiologisch getestet, unter anderem mit einem 5000-Meter-Lauf. Dann liess man die Läufer in ihrem eigenen Umfeld trainieren, ohne sie direkt zu begleiten. Als direkte Folge des 10-20-30-Trainings rannte die Testgruppe pro Woche nur noch halb so weit wie zuvor.

Nach acht Wochen hielten noch praktisch alle Läufer an dem 10-20-30-Training fest. Als sie den 5000-Meter-Lauf wiederholten, waren sie im **Durchschnitt 38 Sekunden schneller** als vor dem Training.

Die meisten hatten zudem einen **tieferen Blutdruck** als zu Beginn und zeigten auch andere Hinweise auf eine verbesserte Gesundheit. Zum Vergleich: In der Kontrollgruppe veränderten sich die Werte nicht. Klar, jede Form von Intervalltraining sollte die Ausdauer und die Gesundheit eines Sportlers verbessern, wenn dieses ein langsameres Training ersetzt. Das ist auch der Grund, warum viele Spitzensportler Intervalltrainings in ihre Aufbaupläne einbauen. Doch das Programm von Jens Bangsbo hat noch eine weitere Besonderheit: Die Trainierenden müssen nicht nur **weniger trainieren** und werden **trotzdem schneller**, sie scheinen daran sogar auch noch **Spass zu haben**.

"Die beteiligten Laufgruppen", sagt Bangsbo, "vermeldeten jedenfalls beim 10-20-30-Training viel mehr soziale Interaktionen zwischen den Mitgliedern als beim normalen Training." © The New York Times Übersetzung: Nik Walter.

Trainingsempfehlungen von Jens Bangsbo

Wer ein 10-20-30-Training ausprobieren möchte, dem empfiehlt der Sportphysiologe Jens Bangsbo von der Universität Kopenhagen, pro Woche eine oder zwei normale Trainingseinheiten durch die neue Form zu ersetzen.

Und so läuft das Training ab: Aufwärmen mit leichtem Jogging (ca. fünf Minuten). Dann mit dem Intervalltraining beginnen.

Die 30 Sekunden sollten sich locker anfühlen, die 20 Sekunden mittelmässig anstrengend und die 10 Sekunden soll man im vollen Galopp laufen.

Fünf 10-20-30-Einheiten am Stück absolvieren, dann eine Pause von zwei Minuten einschalten.

In der Pause langsam gehen oder stehen bleiben. Dann die fünf aufeinanderfolgenden Intervalle nochmals wiederholen, abkühlen. Das war's.

Aufwärmen und Abkühlen

Ohne Aufwärmen und Abkühlen dauert das ganze Training gerade mal 12 Minuten.

Gut trainierten Sportlern empfiehlt Bangsbo, eine dritte Runde von fünf Intervallen anzuhängen.

Am nächsten Tag ruhen oder nur leicht trainieren; das nächste Intervalltraining erst nach zwei oder drei Tagen starten.