

INHALT

VORWORT 7

1 EINFÜHRUNG IN DAS HIT-FITNESSTRAINING

Körperliche Fitness: entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden 12

Das A und O: Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau 12

Eine gut ausgebildete Muskulatur verbrennt mehr Kalorien 15

Den Jo-Jo-Effekt durchbrechen: So reduzieren Sie dauerhaft Körperfett 18

Fit bis ins hohe Alter – nur mit Training! 21

Wissenschaftliche Erkenntnisse früher und heute 24

Die Anfänge des Bodybuildings 25

Je mehr, desto besser? 28

Der feine Unterschied: üben oder trainieren 29

Das Prinzip der Superkompensation 30

Das Alles-oder-nichts-Gesetz 32

Das Prinzip des HIT-Fitnesstrainings 34

Wie viele Sätze? 34

Die vier Stufen der Belastungsintensität 35

Die Landauer HIT-Studie 37

Versuchsaufbau und Methoden 37

Veränderungen von Körpergewicht und Körperzusammensetzung 39

Deutlich messbar: Kraftsteigerungen 40

Zusammenfassung der Ergebnisse 41

Die Quintessenz: minimaler Aufwand – maximaler Erfolg 42

→ *Fragen und Antworten* 44

2 HIT-FITNESS IN DER PRAXIS

Die Trainingsformel: kurz, intensiv und nicht zu oft 48

Wichtig: aufwärmen und abwärmen 49

Trainingstempo und Höhe der Gewichte 50

Intensitätstechniken 52

Bevor Sie loslegen 55

Einsteiger ohne Erfahrung 56

Regelmäßig Trainierende mit Erfahrung 57

Fitnesssportler mit viel Erfahrung 57

Körperhaltung und Atmung 58

Wissenswertes zu den Basisübungen 60

Übungsaufbau 60

Anzahl der Wiederholungen 61

- Die Basisübungen für Männer 62**
- Die Basisübungen für Frauen 84**
- *Fragen und Antworten 100*

3 DIE TRAININGSPLÄNE

- Wissenswertes zu den Trainingsplänen 104**
- Der optimale Trainingsrhythmus 104
- Das Splittraining 105
- Die Trainingspläne im Überblick 105
- Das Training zu Hause**
- Trainingsplan für Männer 112
- Trainingsplan für Frauen 122
- Das Training im Studio**
- Trainingsplan für Männer 134
- Trainingsplan für Frauen 146
- Trainingsplan mit Nachermüdung**
- Trainingsplan für Männer 158
- Trainingsplan für Frauen 168
- Trainingsplan mit Intensivwiederholungen (Partnertraining) 178**
- HIT-Fitness und Ausdauertraining 190**
- Trainingspuls, Intensität und Dauermethode 190
- Trainingsumfang 192
- HIT-Fitness und Ausdauertraining kombinieren 192
- *Fragen und Antworten 196*

4 HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG

- Die Bausteine einer ausgewogenen Ernährung 200**
- Kohlenhydrate 202
- Gesunde Fette 205
- Der Proteinbedarf 206**
- Das anabole Fenster 208
- Proteinreiche Nahrungsmittel 209
- Sinn und Unsinn von Proteinkonzentraten 211**
- Qualität geht vor 211
- Eine kritische Betrachtung 212

Anhang

- Die Muskeln im Überblick 214
- Übungsübersicht 216
- Bildnachweis/Bezugsquelle 218
- Über den Autor 219