



## Was genau ist Intervalltraining?

Intervalltraining ist das Training mit dem Du Dich zur besten Form Deines Lebens bringen kannst, denn es wirkt auf Ausdauer, Fettverbrennung und Muskeln. Zudem ist es zeiteffektiv und kann abwechslungsreich akzentuiert werden.

Abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) kennzeichnen diese Trainingsmethode. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

Je nach Ausprägung dieser gesetzten Reize ist das Ziel des Trainings, die Kraftausdauer, die Schnelligkeit, die Laktattoleranz, den Laktatabbau, die maximale Sauerstoffaufnahme oder auch das Tempogefühl zu verbessern. Auch die Optimierung der Bewegungsabläufe (inter- und intramuskuläre Koordination) kann dadurch unterstützt werden. Intervalltraining kann bei vielen Sportarten angewendet werden, sei es im Laufsport, Kraftsport oder beim Training mit dem eigenen Körpergewicht.

## Was erwartet mich beim Intervalltraining?

Das Intervalltraining ist eine der hochintensivsten Trainingsformen. Stimuliert von der überraschenden Belastung durch die Intervalle, reagieren Herz-Kreislauf und Lunge, die Muskulatur und alle anderen beteiligten Körperregionen. Du gehst an Deine Grenzen und pusht Dich bis ans Limit!

## Wofür ist Intervalltraining gut?

Es fördert Schnelligkeit, Ausdauer, Fettabbau und die maximale Sauerstoffversorgung im Körper. Außerdem lässt sich mit dem Intervalltraining auch das Tempogefühl und der generelle Bewegungsablauf des Körpers trainieren. Der Fettabbau erhöht sich bei dieser Trainingsform um 36% gegenüber normalem Ausdauertraining.

Intervalltraining stellt auch die Lunge vor eine Herausforderung. Sie muss möglichst viel Sauerstoff einatmen und in das Blut übertragen. Durch das Training verbessert sich v.a. die Atemtechnik. Wir atmen bei jedem Zug mehr Luft ein und erhöhen so die Menge an Sauerstoff, die pro Minute aufgenommen werden kann.

Und auch der Stoffwechsel profitiert: In den intensiven Phasen des Intervalltrainings entsteht verstärkt Milchsäure, die die Funktion des Muskels zunehmend beeinträchtigt und ihn sozusagen „müde“ macht. Schon während der Belastung, insbesondere aber in den kurzen Pausen zwischen den Intervallen, wird die Milchsäure mit dem Blut abtransportiert. Die Puffersysteme, die den schnellen Abbau der Milchsäure ermöglichen, werden durch das Intervalltraining optimiert. Im ausdauertrainierten Muskel steigt dadurch unter Belastung die Milchsäurekonzentration weniger schnell an und wir können auch ein höheres Tempo länger durchhalten.

Kurzum bedeutet das:

**Stärkeres Herz, mehr Blut, tiefere Atmung und „belastbarere“ Muskeln!**



## Wie läuft ein Intervalltraining ab?

Ein Intervalltraining ist ein Wechselspiel zwischen Tempophasen und kurzen Pausenphasen. Dabei kommt es auch auf die Sportart an, in der man das Training absolviert: Im Tabata oder HIIT-Workout (High Intensity Interval Training) werden mehrere Übungen hintereinander trainiert, zwischen den Belastungsphasen liegen jeweils kurze Pausen.

Die variablen, im Wechsel stattfindenden Intervalle (Tempo, Pause, Tempo, Pause ...) werden bei der Disziplin Laufen in Strecke/Distanz oder Zeiteinheiten gesetzt. Man kann sich also bestimmte Strecken an Km festlegen, bei der man mit einer unterschiedlichen pace läuft, oder man gibt sich Minutenangaben, in denen man die Laufgeschwindigkeit verändert.

### Vorteile:

- ✔ Zeiteffizientes Training
- ✔ Ausdauer wird schneller verbessert
- ✔ Verbesserte Fettverbrennung
- ✔ Anpassbar an das persönliche Fitnesslevel und den bevorzugten Sport

## Wer sollte Intervalltraining ausprobieren?

Empfohlen wird diese Trainingsform für Personen, die gesund sind. Das „Fitwerden“ kommt durch das Intervalltraining von ganz alleine. Wichtig ist jedoch, dass keine gesundheitlichen Beschwerden vorliegen, d.h. keine Herz-Kreislauf-Probleme, keine Gelenkbeschwerden oder generell Schmerzen. Es kommt jedoch auch darauf an, welche Art des Intervalltrainings absolviert wird. Beim HIIT beispielweise wird das Training mit vielen Sprüngen kombiniert, was bei gesundheitlichen Beschwerden z.B. im Kniebereich nicht zu empfehlen ist.

Wer sich aber wohl fühlt und gerne fit werden möchte, sollte das Intervalltraining unbedingt einmal ausprobieren.

## Aber bitte: Unbedingt vorsichtig sein!

Nicht jedem Menschen bekommt die hohe Belastung im Intervalltraining. Darum: Langsam einsteigen. Idealerweise besucht Ihr ein Angebot live bei uns vor Ort, bezieht eine/n TrainerIn mit ein oder klickt direkt hier in unser aufgezeichnetes (und ausgezeichnetes 😊) Angebot mit Magda.

*Wir wünschen viel Spaß dabei!*