

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
→ <i>Fragen und Antworten</i>	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