
HIT – High Intensity Training

-Krafttraining an der Parkbank-

Allgemeines:

HIT (High Intensity Training) ist eine spezielle Krafttrainingsmethode im Hypertrophiebereich (Muskelaufbautraining). Die Grundidee dieser Trainingsform ist ein hoch intensives, vergleichsweise kurzes Krafttraining. Es wird pro Übung nur ein Satz ausgeführt, bei welchem eine möglichst hohe muskuläre Ermüdung erzielt werden sollte. Das gesamte Training sollte maximal 45 min dauern. Nach der Einheit sollte eine Regenerationsphase von min 48h erfolgen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Diese Regenerationszeit kann individuell unterschiedlich sein und in manchen Fällen auch länger ausgeführt werden. HIT-Training kann auch auf mehrere Tage verteilt durchgeführt werden, wobei dann immer ein Fokus auf eine gewisse Muskelgruppe (z.B obere Extremitäten, untere Extremitäten...) gelegt wird. Eine HIT-Einheit kann aber auch als Ganzkörpertraining durchgeführt werden.

In diesem Trainingskript werden verschiedene Übungen für den gesamten Körper dargestellt. Um das Training auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können, sind alle Übungen zu dem Thema „HIT-Einheit an der Parkbank“ gestaltet.

Viel Spaß beim Trainieren;)

Durchführung:

Von jeder Übung wird jeweils ein Satz mit der Dauer von 45 Sekunden ausgeführt. Nach einer Pause von 15-20 Sekunden wird die nächste Übung absolviert. Bei einigen Übungen gibt es verschiedene Variationsmöglichkeiten, um die Intensität anzupassen. Dieses Dokument stellt eine Übungssammlung dar, von der entweder alle oder auch nur ausgewählte Übungen innerhalb einer Trainingseinheit ausgeführt werden können. Die Reihenfolge kann variiert werden.

- Belastungsdauer: 45 sek.
- Pause: 15-20 sek.
- Sätze: 1 pro Übung

Aufwärmen: vor dem Krafttraining sollte der Körper aufgewärmt werden.

z.B 10 min lockeres Einlaufen u. anschließendes Mobilisieren der Gelenke

Übungen:

Liegestütz

Bewegungsbeschreibung:

Rumpfspannung aufbauen, Körper wie ein Brett, Arme beugen und anschließend wieder strecken

Variationen:

- Arme auf der Banklehne
- Arme auf der Bank
- Beine auf der Bank



Muskulatur:

Brust-, Schulter-, Armmuskulatur

Hinweise:

Rumpfstabilität, kein Hohlkreuz, Bauchmuskulatur anspannen



Dips

Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsposition → Körperspannung aufbauen, Beine und Arme gestreckt,

Arme nach hinten beugen (nicht seitlich), Körper absenken, Hüfte beugen, Beine bleiben gestreckt, anschließend wieder hochdrücken in die Ausgangsposition



Muskulatur:

Arm- u. Schultermuskulatur

Bulgarian Split Squats

Bewegungsbeschreibung:

Stabiler Stand auf einem Bein, zweites Bein auf der Bank ablegen, Arme in die Hüfte, Körperspannung, Knie Beugen, Körperschwerpunkt senken (bis ca 90° Kniewinkel) und wieder hochdrücken



Muskulatur: Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskeln

Hinweise: Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne, Knie nicht über die Zehen schieben

Mountain Climbers

Bewegungsbeschreibung:

Mit Armen auf der Bank abstützen, Körperspannung aufbauen, abwechselnd rechtes und linkes Bein nach vorne-oben ziehen und wieder abstellen, Oberkörper sollte dabei angespannt und über die gesamte Übung stabil sein, mit der Ausführungsgeschwindigkeit steigt auch die Intensität der Übung

Muskulatur:

Brustmuskeln, Arm- und Schultermuskulatur, Bauchmuskeln, Beinmuskeln



Hinweise: Rumpfspannung, Oberkörper bleibt ruhig, zügige Ausführung; kann auch gesprungen ausgeführt werden (Beine abwechselnd nach vorne ziehen)

Ausfallschritt

Bewegungsbeschreibung:

Ein Bein nach vorne auf die Bank stellen, Körperschwerpunkt nach vorne verlagern, vorderes Knie beugen, anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition drücken, Oberkörper bleibt stabil



Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Wadenheben

Bewegungsbeschreibung:

Beidbeiniger Stand auf der Kante der Bank, Körper in den Ballenstand heben und wieder senken (Übung kann auch am Boden ausgeführt oder die Hände zur Stabilisierung an die Banklehne gelegt werden)

Muskulatur: Wadenmuskulatur



Reverse Plank

Bewegungsbeschreibung:

Mit dem Rücken zur Bank stellen, Arme auf der Bank abstützen, Körperspannung aufbauen, Position halten oder abwechselnd ein Bein anheben und wieder senken

Muskulatur: Rückenmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln

Hinweise: Rumpfstabilität halten, Bauchmuskulatur anspannen



High Jump

Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand beidbeinig auf die Bank springen, Landung mit gebeugten Knien, wieder nach unten steigen

Muskulatur: Beinmuskeln, Gesäßmuskeln

Variation:

- Auf die Bank steigen (zuerst mit einem Fuß, dann mit dem zweiten nach und wieder zurück; Anfangsbein wechseln)



Situps

Bewegungsbeschreibung:

Aus Rückenlage Oberkörper mit Kraft durch Bauchmuskulatur nach oben vorne bewegen und wieder senken; Oberkörper nicht ablegen, sondern immer leicht angehoben halten

Variationen:

- Beine unter der Lehne
- Beine auf Bank aufgestellt
- Beine in der Luft

Muskulatur:

Bauchmuskulatur



Plank

Bewegungsbeschreibung:

Unterarme auf der Bank abstützen, Körper wie ein Brett gespannt halten, Position über die gesamte Übungsdauer halten oder abwechselnd ein Bein anheben und wieder senken

Variationen:

- Arme auf der Bank
- Beine auf der Bank
- Arme und Beine auf der Bank
- Beine abwechselnd anheben

Muskulatur:

Rumpfmuskulatur, (Beinmuskulatur)



Side plank (jeweils 45sek auf jeder Seite)

Bewegungsbeschreibung:

Position seitlich zur Bank, auf einem Unterarm abstützen, Körperspannung aufbauen u. über gesamte Übungsdauer halten od. Arm und Bein heben und senken



Variationen:

- Arm auf der Bank
- Beine auf der Bank
- Arme und Beine auf der Bank
- Oberes Bein und oberen Arm heben und senken



Muskulatur:

Seitliche Rumpfmuskulatur



Reverse leg raises

Bewegungsbeschreibung:

Bauchlage auf der Bank, mit beiden Armen an der Bank festhalten, Hüfte und Knie gebeugt, Spannung im Oberkörper, Beine nach hinten oben strecken

Variationen:

- Ein Bein nach hinten oben strecken (Bein immer wechseln)

Muskulatur:

Rücken-, Bein- u. Gesäßmuskulatur

Hinweis: Rumpfspannung, kein Hohlkreuz

