

Intervalltraining

Tipp Nr.
073



Was versteht man eigentlich unter Intervalltraining?

Sie haben in Ihrer Freizeit sicher schon einmal ein Intervalltraining absolviert, ohne dass Sie es wissen. Denn wenn Sie im freien Gelände unterwegs sind, sei es zu Fuß oder am Rad, werden Sie je nach Strecke unweigerlich ein Intervalltraining absolvieren. Durch kleinere „Bergetappen“ steigt die Intensität (Intervall), beim Bergabfahren oder im flachen Gelände haben Sie dann die Erholung. Intervalltraining ist eine Trainingsform, die durch den Wechsel von Belastung und Erholung gekennzeichnet ist. Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten liegt in Ihrer Hand. Sie können extensive Intervalle, bei denen Sie sich bei rund 70% Ihrer maximalen Leistung befinden, oder hoch intensive Intervalle, bei denen Sie sich an der Grenze Ihrer individuellen maximalen Leistungsfähigkeit bewegen, in Ihr Training einbeziehen. Beachten Sie jedoch die Dauer und die Intensität der Intervalle und der Pausen an Ihren körperlichen Zustand und Ihr Trainingsziel anzupassen und im Laufe der Zeit zu adaptieren. Je intensiver die Intervalle desto kürzer die Dauer.

Wieso überhaupt ein Intervalltraining?

Einerseits sorgt es für Abwechslung im Trainingsalltag, andererseits ist Intervalltraining an die heutige Zeit adaptiert, in der Zeit mangelndes Gut ist. Studien widerlegen die vorherrschende Meinung, dass mindestens 90 Minuten moderates Ausdauertraining erforderlich sind, um Gewicht zu reduzieren. Es zeigt sich, dass rund 20 Minuten hoch intensives Intervalltraining effektiver zum Abnehmen sind, als 90 Minuten moderates Training. Außerdem kommt es durch den ständigen Wechsel von intensiver Belastung und aktiver Pause zu einer Verbesserung der Kraft-, Schnelligkeits-, und Grundlagenausdauer, Steigerung der Laktattoleranz und zu einer Verbesserung des Stoffwechsels bei Bewegung.

Wichtig: Bevor Sie mit einem hoch intensiven Intervalltraining beginnen, lassen Sie sich von einem Internisten untersuchen!