

Trendsportarten

Joggen, Fahrradfahren und der Besuch eines Fitnessstudios ist Dir zu konventionell oder Du suchst nach Abwechslung in Deinem Trainingsplan? – Dann bietet der heutige Gesundheitstipp anhand von zwei Trendsportarten spannende Alternativen, die sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

HILIT

Seit der Corona-Pandemie ist „High Intensity Interval Training“ (HIIT) in Verbindung mit einem Home-Workout für viele Sportler ein Begriff geworden. „High Intensity – Low Impact Training“ (HILIT) hingegen war noch eher unbekannt, gewinnt jedoch seit diesem Jahr immer mehr an Beliebtheit.

HILIT eignet sich vor allem für Anfänger*innen oder Neueinsteiger*innen, die aufgrund einer Verletzung eine längere Sportpause einlegen mussten.

Die Trainingsformen HILIT und HIIT haben viele Gemeinsamkeiten: Auf intensive Phasen des Trainings folgen ruhigere, um den erhöhten Puls herunter zu regulieren. Neben dem Einsparen von Zeit wird der Stoffwechsel angeregt. So kann auch Stunden später noch vom Nachbrenneffekt profitiert werden.

Ein großer Unterschied der beiden Trainingsformen wird bei der Pausengestaltung zwischen den Sätzen bemerkbar. Hier kombiniert HILIT-Training die intensiven Übungen aus dem HIIT mit sanfteren Sequenzen. Am häufigsten werden in den Ruhephasen Übungen aus dem Yoga, Pilates oder Mobility Training durchgeführt. So hat der Körper nicht nur Zeit, um sich zu erholen, die Fettverbrennung wird angeregt und Deine Muskeln werden gestärkt, sondern Du steigert dank der Beweglichkeitsübungen auch Deine Mobilität und Flexibilität. Des Weiteren sollen die Kardioeinheiten den Puls nur auf 70 Prozent des Maximalpulses erhöhen.



Für die Ausführung der Übungen werden Zeitintervalle von 30 Sekunden bis zu zwei Minuten gewählt. Die komplette Einheit findet in einem Zeitrahmen von 30 bis 60 Minuten statt.

Hyrox



Im Gegensatz zu HILIT richtet sich Hyrox an erfahrenere Sportler*innen.

Hier fordert ein Parcours Deine Kraftausdauer, Schnelligkeit und Laufstärke, sodass funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und Ausdauersport kombiniert werden.

Der Parcours gestaltet sich aus acht Kraftübungen (Ski Ergometer, Sled Push, Sled Pull, Burpee

Broad Jumps, Ruder Ergometer, Farmers Carry, Sandbag Lunges & Wall Balls), wobei zwischen den Übungen jeweils ein Kilometer gelaufen wird. Ziel ist das möglichst schnelle Absolvieren des Parcours, welcher sich am besten in einem Fitnessstudio durchführen lässt.

Regelmäßiges Hyrox-Training verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme, lässt die Laktattoleranz ansteigen und stärkt Dein Herz-Kreislauf-System.

Hast Du Lust bekommen, Dich zu bewegen? Probiere doch mal aus, ob die „neuen“ Trainingsmethoden etwas für Dich sind. Viel Spaß!

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Bendal, K. (2023). *HILIT, Hyrox und Neuroathletik: Wie effektiv ist das Training wirklich?*. Zugriff am 17.08.2023 unter <https://www.rnd.de/lifestyle/fitnesstraining-hilit-hyrox-und-neuroathletik-wie-effektiv-sind-sie-wirklich-HRJPVRCHNFAUJM6L4POI6A5UXU.html>.

Kramer, P. (2023). *Wie dich dieser Mix aus Intervall-Training und Yoga richtig fit macht*. Zugriff am 21.08.2023 unter <https://www.menshealth.de/abnehmen-fatburning/hilit-das-intervall-training-fuer-jeden/>.

Kramer, P., Quarshie, K. & Knopp, J. (2023). *Wie du mit der Fitness – Challenge Hyrox rundum fit wirst*. Zugriff am 21.08.2023 unter <https://www.menshealth.de/krafttraining/hyrox-was-ist-das-und-kann-ich-das-auch-machen/>.

Lewicki, M. (2023). *Was sich hinter HILIT verbirgt – und für wen sich das Training eignet*. Zugriff am 21.08.2023 unter <https://www.fitbook.de/fitness/hilit-high-intensity-low-impact>.

Stenczl, E. & Dahnke, T. (2023). *Hyrox Training: 3 Vorteile für deine Gesundheit*. Zugriff am 21.08.2023 unter <https://de.beatyesterday.org/active/fitness/hyrox-training-3-vorteile-fuer-deine-gesundheit/>.

Zimmermann, D. (o. D.). *HILIT: Das High Intensity Low Impact Training erklärt*. Zugriff am 21.08.2023 unter <https://allroundathletics.de/hilit-high-intensity-low-impact-training/>.

<https://depositphotos.com/de/photos/yoga.html?filter=all&qview=31456583>

<https://depositphotos.com/de/photos/funktionelles-krafttraining.html?filter=all&qview=312048342>

