

HILIT

HILIT - Hinter dieser Buchstabenkombination stecken die Worte "High Intensity Low Impact Training". Das bedeutet, dass - ähnlich wie bei HIIT-Workouts - die Intensität des Trainings hoch ist. Das kann vor allem an der Herzfrequenz gemessen werden, die währenddessen bei 70 bis 80 Prozent der maximalen Kapazität liegen sollte. Der Unterschied "Low Impact" bedeutet, dass das Training im Gegensatz zu normalem HIIT sehr gelenkschonend ist und unter mäßiger Belastung stattfindet. Für wen ist das Training geeignet? Besonders Sport-AnfängerInnen, Schwangere und Menschen mit weniger Kondition oder vorhergehenden Verletzungen profitieren von den Übungen – denn HILIT enthält wesentlich weniger Sprünge als HIIT, ist jedoch genauso effektiv. So liegt auch beim HILIT der Fokus auf Bewegungen, die den Puls erhöhen. Statt auf Sprünge setzt HILIT primär auf Bewegungen wie Ausfallschritte, Planks oder Mountain Climbers.

Das sind die Vorteile von HILIT:

1. Wie auch HIIT-Workouts ist HILIT sehr effizient und zeitsparend. In kurzer Zeit ist ein umfangreicheres Training mit allen möglichen Übungen machbar.
2. Low-Impact-Workouts sind weniger schmerzhaft und anstrengend. Sie müssen nicht bis an Ihre Grenzen gehen und sich am Tag danach wund und kaputt fühlen, um Ergebnisse zu sehen.
3. HILIT-Workouts sind schonender für die Gelenke, die im Laufe der Zeit durch intensives Training geschädigt werden können. Deswegen eignet sich das Training auch hervorragend für Verletzte, Schwangere oder Fitness-Neulinge.

HILIT 1:00 | 0.30 min – 2 Durchgänge

- 01 – Knee-Up mit Armen nach oben
- 02 – Punch im Wechsel
- 03 – Windmill
- 04 – Tap zur Seite im Wechsel mit Arm
- 05 – Squat Knee-Up im Wechsel
- 06 – Lift mit Armen nach oben
- 07 – Hand zum Fuß im Wechsel
- 08 – Öffnen-Schließen mit Armeinsatz
- 09 – Crunch im Stehen
- 10 – Kick im Wechsel – Arme ziehe