

Intervalltraining: Übungen für zu Hause

Beim Intervalltraining wechselt man ab zwischen Phasen mit höherer körperlicher Intensität und solchen, in denen man sich locker bewegt.

Um Herz und Kreislauf zu stärken, genügt ein moderates Intervalltraining (Low Intensity). Es ist auch für ältere Leute und Anfänger gut geeignet. Ambitionierte Sportler können ihre Leistung mit einem intensiveren Intervalltraining (High Intensity) noch besser steigern.

Ausdauersportarten wie Velofahren, Joggen, Schwimmen, Wandern oder Langlaufen eignen sich besonders gut. Doch man kann auch im Winter in der Stube auf diese Weise trainieren.

Ältere Leute, Übergewichtige und Anfänger sollten sich vor dem ersten Training vom Hausarzt untersuchen lassen.

Ablauf

- ▶ 1. Wärmen Sie sich vor dem Training mit leichter Bewegung und Dehnübungen auf.
- ▶ 2. Wählen Sie nun für die Belastungsphase eine der Übungen in diesem Merkblatt aus.
- ▶ 3. Auf die Belastung folgt die Entlastung. Dazu können Sie zum Beispiel auf der Stelle laufen oder leicht joggen.
- ▶ 4. Machen Sie von einer Übung jeweils so viele Serien wie in der Tabelle unten angegeben.
- ▶ 5. Legen Sie dann eine kurze Pause von etwa 5 Minuten ein.
- ▶ Wiederholen Sie die Punkte 2 bis 5 über zwei oder mehrere Runden. Sie können bei der gleichen Übung bleiben oder sich eine andere aussuchen.
- ▶ Legen Sie Pausentage ein: Trainieren Sie 2- bis 4-mal pro Woche.

Geeignet für	Low Intensity Intervalltraining Hobbysportler	High Intensity Intervalltraining Leistungssportler
Belasten		
Dauer (in Sekunden)	60 bis 90	30 bis 45
Intensität	Sie können noch einzelne Worte sprechen	Sie können nicht mehr sprechen
Puls	ca. 80 % der maximalen Herzfrequenz ¹	85 bis 95 % der maximalen Herzfrequenz ¹
Entlasten		
Dauer (in Sekunden)	60 bis 90	30 bis 60
Intensität	Sie können ganze Sätze sprechen	Sie können ganze Sätze sprechen
Puls	50 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz ¹	ca. 65 % der maximalen Herzfrequenz ¹
Serien	4 bis 6	8 bis 10
Anzahl Übungen pro Trainingseinheit	2²	3 bis 4²

¹ Faustregel für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz: Männer 220 minus Lebensalter, Frauen 226 minus Lebensalter

² Dazwischen 5 Minuten leicht bewegen

Hoch die Knie

- ▶ Spurten Sie auf der Stelle. Versuchen Sie, die Knie bis in Hüfthöhe anzuheben.
- ▶ Variante: Halten Sie die Hände dabei in Hüfthöhe und versuchen Sie, mit den Oberschenkeln die Handflächen zu berühren.
- ▶ Sie können die Übung im Stehen oder über eine Distanz ausführen.



Hampelmann-Sprünge

1. Stehen Sie aufrecht. Die Füße sind nahe beieinander, die Arme seitlich an den Körper gelegt.
2. Springen Sie leicht in die Höhe und landen Sie mit etwas mehr als schulterbreit gespreizten Beinen. Die Arme heben Sie dabei seitlich hoch, bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Springen Sie in die Ausgangsstellung zurück.



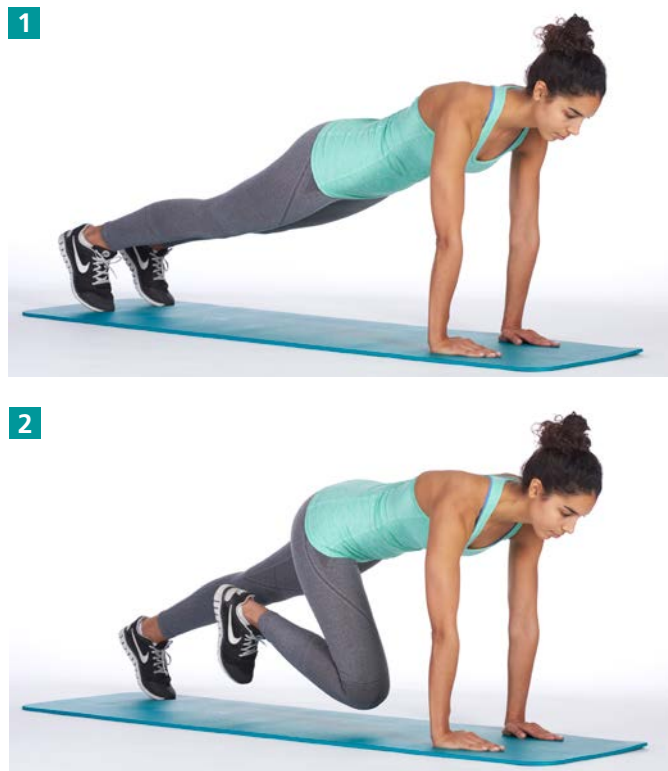
Hocksprung

1. Stehen Sie aufrecht, die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Arme vor der Brust gestreckt, die Handflächen zeigen zum Boden.
2. Holen Sie etwas Schwung und springen Sie hoch.
3. Ziehen Sie die Knie in der Luft zur Brust und versuchen Sie, mit den Knien die Handflächen zu berühren.
Landen Sie mit leicht gebeugten Knien, um den Druck abzufangen.



Bergsteiger

1. Beginnen Sie in der Liegestützposition: Beine und Arme sind gestreckt, die Hände stützen Sie unter den Schultern auf dem Boden ab. Der Kopf ist gerade, der Blick geht schräg nach unten.
2. Ziehen Sie nun abwechselnd ein Bein zur Brust.



Skater

- ▶ Stehen Sie aufrecht, die Füße sind schulterbreit auseinander.
- ▶ Springen Sie seitlich von einem Bein auf das andere und versuchen Sie dabei, so weit wie möglich nach links bzw. nach rechts zu springen.
- ▶ Landen Sie auf dem rechten Bein, beugen Sie es und strecken das linke diagonal dahinter aus, ohne dass es den Boden berührt.
- ▶ Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Arme bewegen Sie gegengleich mit.
- ▶ Springen Sie zurück und machen Sie die Übung, indem Sie auf dem linken Bein landen.



Hoch die Ferse

- ▶ Joggen Sie auf der Stelle. Die Fersen berühren abwechselnd fast das Gesäss.
- ▶ Beugen Sie die Knie nur so weit, wie es Ihnen wohl ist.



Übung auf Heimvelo

Treten Sie mit einer Frequenz von 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute in die Pedalen. Diese Frequenz eignet sich auch für Einsteiger.

Übung auf Crosstrainer

Trainieren Sie mit einer Trittfrequenz von 55 bis 70 Schritten pro Minute.