

# EXPRESS WORKOUTS

## HIIT UND KARDIO- TRAINING

Die 40 besten Übungsreihen



**riva**

Florence Heimburger

Florence Heimburger

**EXPRESS**    
**WORKOUTS**  
HIIT UND KARDIO-  
TRAINING

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2021 bei Éditions Amphora unter dem Titel *Cardio Express*.

© 2021 by Éditions Amphora. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Katrin Bosshardt

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Fotos: © Denis Boulanger

Layout: Katja Muggli

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1979-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1719-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1718-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Florence Heimbürger

**EXPRESS**  **WORKOUTS**  
**HIIT UND KARDIO-  
TRAINING**

Die 40 besten Übungsreihen

**riva**



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
<b>Warm-up und Cool-down</b> .....	<b>22</b>
<b>Grundlagenausdauer</b> .....	<b>34</b>
<b>Intervalltraining</b> .....	<b>56</b>
<b>Workout of the Day</b> .....	<b>78</b>
<b>Outdoor-Training</b> .....	<b>100</b>
<b>Übungsregister</b> .....	<b>122</b>
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	<b>124</b>
<b>Dank</b> .....	<b>125</b>
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>126</b>

## **KOMM IN BEWEGUNG!**

Lockdown, geschlossene Fitnessstudios und Schwimmbäder, abgesagte Rennen und Trailläufe und so weiter und so fort – in außergewöhnlichen Zeiten wie einer Pandemie werden wir teils daran gehindert, regelmäßig Sport zu treiben. Durch die Arbeit im Homeoffice und den Bewegungsmangel ist unser ungesunder sitzender Lebensstil noch ausgeprägter geworden. Das gilt auch für Kinder. Dazu kommt, dass man umso mehr isst, je weniger man sich bewegt. »Wenn wir untätig sind, neigen wir dazu, mehr als nötig zu essen, und zwar häufig Lebensmittel mit besonders hohem Gehalt an ungesunden Zuckern und Fetten«, ist in einer Notiz des französischen Nationalen Observatoriums für Bewegung und Bewegungsmangel (Onaps) zu lesen. Eine explosive Mischung: Bewegungsmangel ist laut der Weltgesundheitsorganisation die Ursache für 10 Prozent der Todesfälle in Europa. Es ist bekannt, dass er das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas verdoppelt und jenes für Darmkrebs, Bluthochdruck, Osteoporose, Lipidstörungen und sogar Depressionen und Angststörungen erhöht.

Wir sollten deshalb versuchen, im Laufe unseres Arbeitstags weniger Zeit im Sitzen zu verbringen. Zum Beispiel indem wir jede halbe Stunde aufstehen, an Meetings teilnehmen und Telefongespräche im Stehen oder Gehen erledigen. Es empfiehlt sich auch, täglich 10 000 Schritte zu gehen. Und natürlich Sport zu treiben. Schon 20 Minuten pro Tag genügen. In dieser verworrenen und turbulenten Zeit setzen wir am besten auf den Sport in den eigenen vier Wänden, sei es allein, zu zweit oder per Videokonferenz.



## WAS IST KARDIOTRAINING?

Unter Kardiotraining (wörtlich »Herztraining«) versteht man die Art von körperlicher Betätigung, die den Herzmuskel beansprucht, um ihn an Belastung zu gewöhnen und so das kardiovaskuläre und das kardiorespiratorische System zu stärken. Dazu gehören Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Rudern, Assault AirBike® oder Zumba®.

Damit eine Trainingseinheit so effizient wie möglich ist, muss die Belastung von hoher Intensität (Schnelligkeit) sein und/oder über längere Zeit aufrechterhalten werden (Ausdauer). Mithilfe einer Sportuhr oder eines Brustgurts wird dabei die Herzfrequenz gemessen, um die Belastung zu kontrollieren.

### Positive Effekte auf den Körper

- Kardiotraining kräftigt das Herz und fördert den Abbau von Fettgewebe, insbesondere von viszeralem Fettgewebe (Bauchfett), das unseren Organen schadet. Dadurch leistet es einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung gegen kardiovaskuläre Krankheiten. Außerdem stärkt es Arterien und Gefäße, die sich so je nach Bedürfnis besser weiten und zusammenziehen können, was das Risiko für Bluthochdruck und Infarkte senkt.
- Kardiotraining verbessert die Atmung: Auch die sportliche Ausdauer wird gesteigert, das heißt die Fähigkeit, eine bestimmte Belastungsintensität über eine gewisse Dauer aufrechtzuerhalten. Es kräftigt den Herzmuskel und verbessert so die berühmte  $VO_2\max$ , die maximale Sauerstoffmenge, mit der die Muskeln versorgt werden, damit sie arbeiten können. Je trainierter das Herz ist, desto intensiveren Belastungen kann es standhalten und desto besser werden die sportlichen Leistungen.
- Kardiotraining stärkt das Immunsystem und hilft, Infektionen zu bekämpfen, indem es die Immunabwehr anregt.

## 8 Was ist Kardiotraining?

- Kardiotraining entwickelt die Propriozeption (Körperwahrnehmung) und beugt Verletzungen vor. Deine Koordination und deine Reflexe werden verbessert und Schläge und Stürze können vermieden werden.
- Dank Kardiotraining kannst du deine Figur straffen. Es lässt nämlich die Muskelmasse zunehmen, was den Grundstoffwechsel, das heißt den Energieverbrauch des Organismus, ankurbelt. Beschleunigt wird auch der mit Bewegung verbundene Stoffwechsel, was den Verlust von Fettmasse ebenfalls begünstigt. Studien haben überdies gezeigt, dass hochintensives Intervalltraining besonders effektiv ist, um Fett zu verbrennen. Das gilt selbstverständlich nur in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung.
- Beim Kardiotraining werden Endorphine, die auch als »Glückshormone« bezeichnet werden, ausgeschüttet. Sie verursachen einerseits ein Gefühl der Euphorie und sorgen andererseits für Entspannung, haben eine schmerzstillende sowie angstlösende Wirkung und helfen bei Stimmungstiefs. Wer Sport treibt, fühlt sich entspannter, schläft besser und bewahrt sich einen hohen Endorphinspiegel. Sport ist also ein wirksames Mittel, um Stress zu bekämpfen und Depressionen vorzubeugen. Auch wenn der Sport uns das Letzte abverlangt, uns an unser Limit treibt, ist körperliche Beanspruchung eine gute Methode, um sich zu entspannen und sich am Ende eines Arbeitstags abzureagieren. Außerdem erhöht Sport das Selbstwertgefühl. Kurz, Kardiotraining ist das Allheilmittel gegen all die Beschwerden und Leiden, die unser westlicher Lebensstil mit sich bringt.

### Vier Trainingsarten für unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben

In diesem Buch lernst du verschiedene Arten des Kardiotrainings kennen. Je nach deinen individuellen Bedürfnissen und Vorlieben kannst du aus den verschiedenen Workouts wählen und Neues ausprobieren.

#### Herz-Kreislauf-Ausdauer:

##### Einer Belastung über einen gewissen Zeitraum standhalten

Kardiotraining steigert das Vermögen, einer moderaten Belastung des gesamten Muskelapparats standzuhalten. Vor allem bei folgenden Sportarten wird diese Art von Belastung trainiert: Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf und Rudern.



Es handelt sich dabei um aerobe Aktivitäten, die Sauerstoff als Hauptquelle zur Verbrennung von Zucker (Glukose) brauchen, um den Organismus mit Energie zu versorgen. Anaerobes Training hingegen zersetzt Glukose im Körper ohne Sauerstoffverbrauch. Anaerobes Training ist intensiver, aber kürzer als aerobes Training, dem aufgrund seiner geringeren Intensität mehr Zeit eingeräumt werden sollte. Die Kanadische Stiftung für Herzkrankungen und Schlaganfälle empfiehlt, jede Woche mindestens 150 Minuten im aeroben Bereich zu trainieren, das heißt, Aktivitäten mit gemäßigter Intensität einzuplanen. Auf fünf Tage verteilt bedeutet das 30 Minuten aerobes Ausdauertraining pro Tag.

Bei dieser Trainingsart beginnt das Herz schneller zu schlagen, wobei die Atmungsfrequenz nur so stark zunimmt, dass man noch sprechen kann. In diesem Kapitel zeigen wir dir zehn Übungsreihen, mit denen du dein Herz-Kreislauf-System grundlegend trainierst. Damit verbesserst du deine sogenannte Grundlagenausdauer. Dein Herz wird mit der Zeit kräftiger, deine Muskeln gewöhnen sich an Belastung und langfristig ermüdest du bei Anstrengungen, die eine bestimmte Zeit andauern, weniger rasch. Zu diesem Training gehören schnelle Kniebeugen mit vielen Wiederholungen, Seilspringen und Treppensteigen.

### **Intervalltraining: Lernen, hoher Belastung standzuhalten**

Der Begriff »Intervalltraining« bezeichnet eine intensive Methode des Herz-Kreislauf-Trainings, die auf Tempowechseln beruht. Belastungsphasen mit hohem Tempo lösen sich ab mit Phasen aktiver oder passiver Erholung in Form von weniger intensiven Übungen oder Ausruhen. Die Belastung kann von längerer oder kürzerer Dauer sein, wir sprechen von kurzer oder langer intermittierender Belastung oder von hochintensiver Belastung wie beim HIIT (High Intensity Interval Training). Die Intervallmethode erhöht die Leistung von Herz und Lunge, maximiert die Zufuhr von Sauerstoff und kurbelt so den Stoffwechsel an. Tatsächlich leidet der Organismus während der Phasen hochintensiver Belastung unter einem Sauerstoffdefizit, das er wieder ausgleichen muss. Es ist dieser übermäßige Sauerstoffverbrauch, der den Metabolismus anregt und bewirkt, dass 6 bis 15 Prozent mehr Kalorien verbrannt werden als bei weniger intensivem Training.

## 10 Was ist Kardiotraining?

Dieses intensive und temporeiche Training ist folglich ideal, um Kalorien zu verbrennen und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Wir werden also doppelt, ja sogar dreifach belohnt: Wir bringen unsere Figur in Form, werden muskulöser und stärken unser Herz. Der große Vorteil dieser Übungsreihen ist, dass sie zu Hause als Bodyweight-Training oder mit ganz wenig Geräten wie ein paar Hanteln oder einem Stuhl durchgeführt werden können. HIIT ist ein kurzes Training, das höchstens 15 bis 30 Minuten dauert. Länger zu trainieren, ist wenig sinnvoll, weil die Gefahr besteht, dass das Tempo in ausgedehnteren Trainingseinheiten nicht gehalten werden kann. HIIT nützt nämlich nur dann etwas, wenn es mit hoher Intensität absolviert wird. Im zweiten Kapitel präsentieren wir dir zehn HIIT-Übungsreihen. Es geht darum, verschiedene Bewegungen mit einer Belastungszeit von 20 bis 45 Sekunden abwechslungsweise durchzuführen, wobei auf jede Übung eine Ruhephase von 10 bis 30 Sekunden folgt. Zu den hier absolvierten Übungen gehören zum Beispiel Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Sprünge oder Übungen mit Hanteleinsatz; alle werden mit mehreren Wiederholungen ausgeführt.

### »Workout of the Day«, kurz WOD: Weiterkommen und für Abwechslung sorgen

Der Begriff »WOD« stammt aus dem CrossFit®, einer in Kalifornien im Jahr 2000 entstandenen Crosstrainingmethode, die athletische Kraft, Gewichtheben, Turnen und Ausdauersportarten miteinander verbindet. Wörtlich übersetzt bedeutet Workout of the Day »Trainingseinheit des Tages«. Es umfasst eine Abfolge verschiedener Übungen, die jeweils aus mit hoher Intensität ausgeführten funktionellen Bewegungen bestehen. Intensität ist natürlich ein relativer Begriff. Sie bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, deshalb können die meisten intensiv trainieren. Die hochwirksamen Workouts verbessern die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fortschritte werden im Laufe der Zeit spür- und sichtbar. Dank mehrgelenkiger (polyartikulärer) Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, stärken sie auch alle Muskeln des Körpers und verbrennen schneller Fett. Diese Trainingsmethode sorgt für eine bessere allgemeine Kondition und ist gleichzeitig sehr abwechslungsreich, sodass man nicht so schnell die Lust daran verliert. Hier ein Beispiel für ein WOD ohne Geräte: 2 Squats mit gestreckten Armen, 2 Squat Jumps (Kniebeugensprünge), 2 Push-ups (Liegestütze), 2 Twist Planks (Frontstütz mit Drehung), 2 Superman.



Das Ganze dauert 20 Minuten, bei jeder Runde werden zwei zusätzliche Wiederholungen ausgeführt. Let's go!

### **Urban Training: Das Übungsterrain ins Freie verlegen**

Das Konzept von Urban Training ist, im Freien, im öffentlichen Raum zu trainieren und dabei die städtische Umgebung und das Stadtmobiliar (Parks, Grünanlagen, Sitzbänke, Mäuerchen, Gehsteige und Treppen) zu nutzen. Diese Trainingsmethode, auch Urban Fitness, Stadtfitness oder Urban Workout genannt, ist nicht zufällig gerade sehr angesagt. Sie ist abwechslungsreich, spielerisch und kostenlos und trainiert den ganzen Körper. Sie kombiniert Treppensteigen, Überwinden von Anhöhen, Sprünge oder Liegestütze auf Parkbänken und Mäuerchen oder an Geländern, Klimmzüge an Metallstangen und Planks auf dem Rasen. Die Übungen lassen sich fast unendlich variieren, mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und auf verschiedenen Höhen über dem Boden. Man kann auch die Geräte von Spielplätzen oder Fitnessarealen wie Fitnessparcours, Sportparcours, Calisthenics-Parks benutzen, von denen es immer mehr gibt. Sie sind jedem kostenlos zugänglich – außer während eines Lockdowns – und ermöglichen es, im Grünen zu trainieren. Häufig finden sich da auch Cross-trainer, Fitnessbänke, Klimmzugstangen, ein Seil und Anlagen, die es erlauben, Eigengewichtstraining zu absolvieren, beispielsweise sogenannte Affenbrücken.

## 12 Was ist Kardiotraining?

### Warum dir diese Übungsreihen so viel bringen

Alle unsere Trainingseinheiten basieren auf komplexen, mehrgelenkigen Übungen, was bedeutet, dass sie auch mehrere Muskelgruppen mobilisieren, insbesondere die größten wie Quadrizeps, Rücken- oder Gesäßmuskulatur, die besonders viel Energie »verbrennen«. Der große Energieverbrauch begünstigt die Muskelproteinsynthese und somit den Muskelaufbau.

In unseren Workouts setzen wir auch auf Tempo und Bewegungsradius und halten die Pausen relativ kurz, um die Widerstandskraft gegenüber hohen Belastungen zu trainieren. Dies fördert ebenfalls die Muskelproteinsynthese und den Verlust an Fettmasse. Auch für Abwechslung ist gesorgt – niemand soll mit dem Training aufhören, weil es ihm zu monoton und langweilig wird. Die Vielseitigkeit der Übungseinheiten ist aber vor allem auch deshalb wesentlich, weil der Organismus so lernt, sich immer wieder anzupassen, und der Körper immer neue Reize bekommt, um Muskeln aufzubauen.