

INHALT

Alltagstaugliches Trainings- und Ernährungskonzept	6
Vorwort von Dr. Christian von Loeffelholz	
Mit HIT Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigern	8
Vorwort von Mario Adelt	
Grundlagen des hochintensiven Trainings	10
Positive Auswirkungen auf den ganzen Körper	12
Mehr Effizienz beim Muskelaufbau und der Fettverbrennung	12
Wie alles anfang	13
HIT oder HIIT — worin liegt der Unterschied?	14
HIT und HIIT — wo werden sie eingesetzt?	16
Die drei HIT-Prinzipien	17
Intensitätstechniken — ein Überblick	28
Häufige Fehler beim HIT	36
Die Grundlagen des HIIT	39
Körperliche und mentale Regeneration	44
Die HIT-Übungen	51
Körpergewicht, Hanteln oder Maschinen?	52
Das zeiteffizienteste HIT-Programm	54
Aufwärmen und mobilisieren	54
Mobilisation	56
Übungen für den Rumpf	60
Übungen für den Oberkörper	71
Übungen für die Arme	82
Übungen für die Beine	96

Programmgestaltung mit HIT und HIIT 104

Ein Training — viele Möglichkeiten	105
Intensiv und effektiv: das Ganzkörpertraining	108
Ganzkörpertraining mit Fokus Oberkörper und Rumpf	111
Ganzkörpertraining mit Fokus Arme und Schultern	113
Ganzkörpertraining mit Fokus Beine	114
Splitprogramm für die Arme und Schultern	116
Splitprogramm für den Oberkörper	117
Splitprogramm für die Beine	118
Splitprogramm Ziehen	119
Splitprogramm Drücken	119
HIIT-Trainingspläne für jedes Leistungsniveau	120

Die Ernährung rund ums Training 122

Die drei wichtigsten Regeln	124
Intermittierendes Fasten	131
Die positiven Wirkungen des intermittierenden Fastens	133
Intermittierendes Fasten im Alltag	137
Verstärkung des intermittierenden Fastens durch HIT und HIIT	141
Ketogene Ernährung für die dauerhafte Fettverbrennung	141
Ketogene Ernährung als Lebenseinstellung	149

Anhang

Autorenvita	150
Dank	151
Lesetipps	151
Sachregister	154
Übungsregister	156