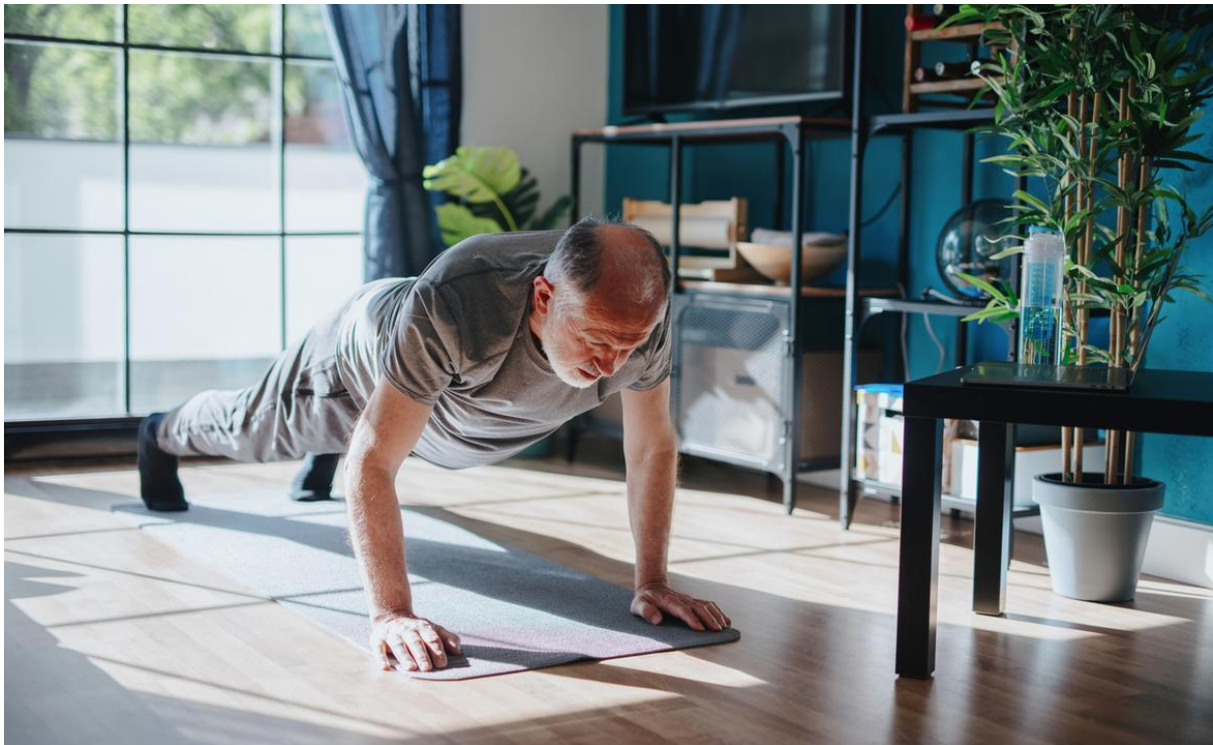


Kann hochintensives Intervalltraining das kardiovaskuläre Risiko senken?

In Deutschland erfüllen ca. 40-50 % der Erwachsenen nicht das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität.¹ Gründe hierfür sind oft geringe Motivation oder Zeitmangel.² Ist das kurze, dafür aber hoch-intensive Intervalltraining (HIIT) eine Alternative zum bisher empfohlenen moderaten Ausdauertraining?

Lesedauer: 2,5 Minuten



Dieser Beitrag wird Ihnen präsentiert von



Kardiovaskuläres Risiko mit Sport um 33 % senken

Das Gesamtsterblichkeitsrisiko lässt sich mit regelmäßiger körperlicher Aktivität* erheblich senken. Bei aktiven** Personen ist das Risiko um etwa 30 % geringer im Vergleich zu inaktiven Personen. Außerdem kann das kardiovaskuläre Risiko durch regelmäßige körperliche Aktivität um bis zu 33 % gesenkt werden, unabhängig von anderen bekannten kardiovaskulären Risikofaktoren.³ Denn durch Sport werden kardiometabolische Risikofaktoren, wie Hypertonie, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas, positiv beeinflusst.^{3,4}

***regelmäßige körperliche Aktivität bei Erwachsenen:** mindestens 150 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 5 × 30 Minuten / Woche), oder mindestens 75 Minuten / Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen, oder ausdauerorientierte Bewegung in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen²

****aktive Personen:** Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche (z. B. min. 3 × 10 Minuten / Tag an 5 Tagen einer Woche)²

HIIT besser als moderates Ausdauertraining?

Dabei soll HIIT die aerobe Kapazität (VO₂) wirksamer erhöhen und somit auch die kardiometabolischen Risikofaktoren deutlicher senken als moderates Ausdauertraining.²⁻⁴

HIIT ist die Kombination von hochintensiven Trainingsintervallen, die meist 2 – 5 Minuten andauern, mit kurzen, z. B. 30 Sekunden andauernden Erholungsphasen. Dabei existieren viele verschiedene Formen von HIIT, die sich sowohl in der Dauer als auch in der Intensität der jeweiligen Phase unterscheiden.⁴

- Mögliche HIIT-Übungen⁵

Allgemeine Übungen:

- Laufen auf der Stelle
- Kniebeugen
- Hampelmann
- Liegestütz
- Bergsteiger

Übungen für Fortgeschrittene:

- Knieheben im Laufschriff
- Kniebeuge mit Strecksprung
- Liegestütz mit abwechselndem Knie anziehen

- So könnte eine HIIT-Sequenz für Anfänger aussehen⁵

Gesamtdauer: 20 Minuten

Übungen: 5

Runden: 4

Intervalle: je 30 Sekunden hochintensives Training und Erholungsphase

- So könnte eine HIIT-Sequenz für Fortgeschrittene aussehen⁵

Gesamtdauer: 20 Minuten

Übungen: 6

Runden: 3

Intervalle:

Runde 1: 40 Sekunden hochintensives Training und 20 Sekunden Erholungsphase

Runde 2: 30 Sekunden hochintensives Training und 30 Sekunden Erholungsphase

Runde 3: 20 Sekunden hochintensives Training und 10 Sekunden Erholungsphase

HIIT verbessert kardiometabolische Risikofaktoren

In einer Metaanalyse untersuchten Batacan RB. und Kollegen die Auswirkungen von HIIT – im Vergleich zu länger andauernder, kontinuierlicher körperlicher Aktivität mittlerer bis starker Intensität – auf die kardiometabolische Gesundheit bei Erwachsenen. Die Ergebnisse zeigen, dass

- ein mindestens 12-wöchiges HIIT-Programm kardiometabolische Risikofaktoren bei übergewichtigen / fettleibigen Patienten verbessert (Standardisierte Mittelwertdifferenz (SMD) z. B. von Körperfett -0,4, von systolischem bzw. diastolischem Blutdruck -0,35 bzw. 0,38) und
- bei längeren Trainingszeiten die Steigerung der aeroben Kapazität größer ist (SMD <12 Wochen: 0,74 vs. SMD ≥ 12 Wochen: 1,20).²

Dies bedeutet, dass ein 12-wöchiges HIIT-Programm, das mindestens 3-mal pro Woche durchgeführt wird, zu signifikanten, positiven physiologischen Anpassungen der kardiometabolischen Gesundheit bei übergewichtigen / fettleibigen Personen führen kann. Außerdem kann HIIT die Entwicklung und das Fortschreiten krankheitsbedingter Risikofaktoren verringern, die mit Übergewicht / Adipositas und geringer aerober Fitness verbunden sind. Dabei erweist sich HIIT besonders attraktiv für Personen, die nur über eine begrenzte Zeit verfügen.²

Nicht-aktive Personen erst beraten

Jedoch sollten Sie körperlich inaktive Personen mit bekannten Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- oder Nierenerkrankungen oder Anzeichen / Symptomen, die auf diese Erkrankungen hinweisen, unabhängig von der Intensität vor Beginn eines HIIT-Trainingsprogramms eingehend untersuchen und beraten – insbesondere da derzeit noch weitere Langzeitstudien zur Bewertung der Sicherheit von HIIT benötigt werden.⁴