

CARDIO-PYRAMIDE

HAMMER SWEAT SESSIONS

**Bist Du bereit etwas für Deine Wunschfigur zu tun?
Liebst Du kurze und effektive Trainingseinheiten?**

Dann haben wir hier das Richtige für Dich! Mit diesem Cardio-Workout verbrennst Du innerhalb kürzester Zeit eine sehr hohe Anzahl an Kalorien und mehr Fett als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten. Durch die Kombination von Intervalleinheiten und Kräftigungsübungen trainierst Du nicht nur das Herz-Kreislauf-System, Du stärkst zusätzlich wichtige Muskelgruppen.

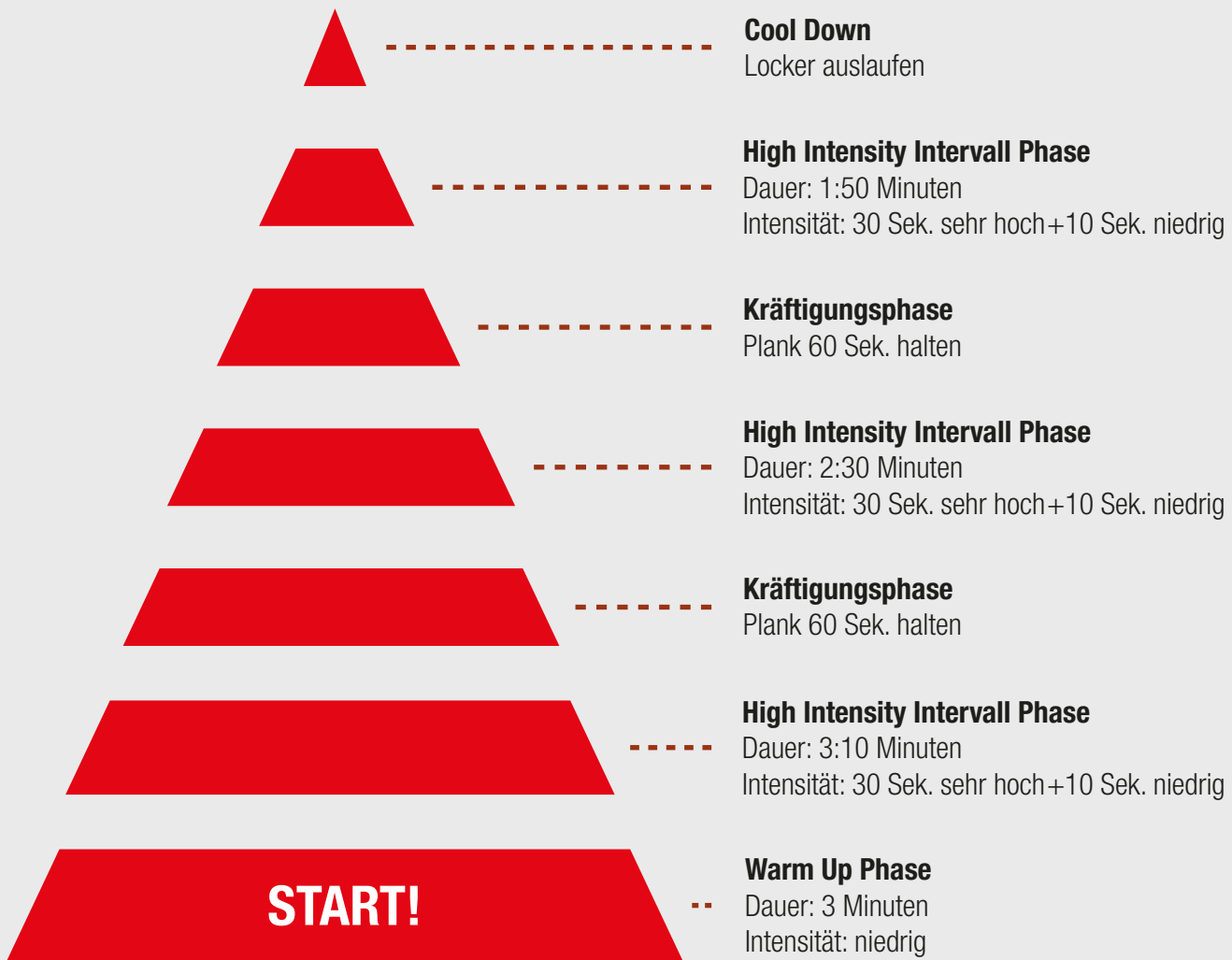
WAS IST DAS BESONDERE AN UNSERER CARDIO-PYRAMIDE?

Eines der wichtigsten Vorteile ist der besonders stark ausgeprägte, sogenannte Nachbrenneffekt des Trainings. Dieser sorgt für eine Maximierung der Fettverbrennung. Die Intervalleinheiten mit ihren sehr hohen und kurzen Intensitäten beschleunigen den Stoffwechsel für die nächsten 12-24 Stunden um ein Vielfaches. Dies führt zu einem deutlich erhöhten Energieumsatz – kurz gesagt: Du verbrennst den ganzen restlichen Tag viel mehr Kalorien als üblich.

Ergänzt man diese Intervallphasen um ein paar wenige Kräftigungsübungen, baut man Muskulatur auf, welche langfristig zu einem höheren Grundumsatz führt. Je höher der Muskelanteil desto höher der Kalorienverbrauch. Und das Ganze mit nur 15 Minuten Zeitaufwand!



CARDIO-PYRAMIDE



HINWEIS!

Diese Art des Trainings ist hoch intensiv und erfordert an seine Grenzen zu gehen. Falls Du an Erkrankungen des Herz-/ Kreislaufsystems leidest, solltest Du besser einen Arzt aufsuchen, bevor Du Dir unnötigen Schaden zufügst. Grundsätzlich gilt zudem, dass das Training bei Kreislaufproblemen wie Schwindel oder Benommenheit unterbrochen werden soll.

Die dargestellte Trainingseinheit benötigt eine Gesamtdauer von ca. 15 Minuten. Dies kann je nach Fitnesslevel des Trainierenden variieren. Insgesamt wird das Workout in verschiedene Phasen unterteilt:

WARM UP

Diese Phase ist enorm wichtig, um sich mental und körperlich auf das Training vorzubereiten. Sie dient als Verletzungsprophylaxe und steigert die spätere Leistungsfähigkeit. Das Warm Up kannst Du auf jedem Cardiogerät durchführen. Ob auf dem Fahrrad, dem Crosstrainer oder dem Laufband – beginne mit 3 Minuten lockerem durchführen der Bewegung und halte die Intensität dabei niedrig.

HIGH INTENSITY INTERVALL

Der Name definiert bereits was diese Stufe des Trainings ausmacht. Hohe Intensitäten im Intervall. Diese Einheit wird auf einem Cardiogerät Deiner Wahl ausgeführt. Die Gesamtdauer verringert sich von Stufe zu Stufe. Die letzte Intervalleinheit ist somit die kürzeste. Du beginnst zunächst mit 30 Sekunden sehr hoher Intensität. Hierauf folgen 10 Sekunden Erholung mit niedriger Intensität. Dieser Wechsel erfolgt solange, bis die angegebene Gesamtdauer beendet ist. Die Intensitäten können je nach Cardiogerät verschieden eingestellt werden. Zum einen kann über die Geschwindigkeit gearbeitet werden (Laufband), zum anderen kannst Du den Widerstand anpassen (Crosstrainer, Heimtrainer, Rudergerät).

KRÄFTIGUNGSPHASE

Hier werden Kräftigungsübungen, zwischen den Intervallphasen durchgeführt. Diese Übungen führst Du im Optimalfall auf einer Gymnastikmatte aus. Wir empfehlen die Kräftigungsübung „Plank“, der klassische Unterarmstütz. Je nach Trainingslevel kann die Wiederholungszahl/-dauer variiert werden.

Auch wenn es anstrengend wird, bitte unbedingt darauf achten, dass die Übung korrekt ausgeführt wird! Also zum Beispiel, dass der Rücken nicht durchhängt, die Hüfte nicht schief ist oder der Po nicht zu hoch gehalten wird.

UNSERE GERÄTEEMPFEHLUNG



SPEEDBIKE
CRT



ERGOMETER
EXUM



ELLIPSENTRAINER
E-GLIDE SR



RUDERGERÄT
COBRA XTR PLUS



SITZHEIMTRAINER
R92



LAUFBAND
F65



ELLIPSENTRAINER
E3000



RUDERGERÄT
AQUON PRO PLUS



LAUFBAND
LIFE RUNNER LR22I