MEIN FITNESS

30. Dezember 20

7 Vorteile des Intervalltrainings

7 Vorteile des Intervalltrainings Intervalltraining ist eine anpassungsfähige und effektive Trainingsmethode mit vielen Vorteilen. Zuerst fragen Sie vielleicht: ڗWas ist Intervalltraining?&amp;#8221; Im Grunde handelt es sich um einen Rahmen für ein Fitnesstraining, das sich durch den Wechsel zwischen intensiven Trainingsphasen und weniger intensiven, entspannten Erholungsphasen auszeichnet. Und wenn du dich fragst wer kann vom Intervalltraining profitieren, weil es eine so anpassungsfähige Form des Trainings ist, können die meisten Menschen. Unabhängig von Ihren Fitnesszielen können Sie mit dieser Struktur höchstwahrscheinlich ein effizientes Intervalltraining erreichen. Heute tauchen wir in sieben Vorteile des Intervalltrainings ein. 1| Hält Sie beschäftigt Wussten Sie, dass der &amp;hellip;

7 Vorteile des Intervalltrainings

Intervalltraining ist eine anpassungsfähige und effektive Trainingsmethode mit vielen Vorteilen.

Zuerst fragen Sie vielleicht: ژWas ist Intervalltraining?ڍ

Im Grunde handelt es sich um einen Rahmen für ein Fitnesstraining, das sich durch den Wechsel zwischen intensiven Trainingsphasen und weniger intensiven, entspannten Erholungsphasen auszeichnet. Und wenn du dich fragst wer kann vom Intervalltraining profitieren, weil es eine so anpassungsfähige Form des Trainings ist, können die meisten Menschen. Unabhängig von Ihren Fitnesszielen können Sie mit dieser Struktur höchstwahrscheinlich ein effizientes Intervalltraining erreichen.

Heute tauchen wir in sieben Vorteile des Intervalltrainings ein.

1| Hält Sie beschäftigt

Wussten Sie, dass der menschliche Verstand hat eine Aufmerksamkeitsspanne von durchschnittlich nur acht Sekunden? Dies mag Sie überraschen oder auch nicht, aber deshalb lassen wir uns oft leicht ablenken und fühlen uns in mehrere Richtungen gezogen. Deshalb Es ist leicht, sich zu langweilen oder die Aufmerksamkeit zu verlieren, wenn wir längere Zeit mit einer Sache verbringen. Dies kann zu Unlust, Unzufriedenheit und Verletzungen im Fitnessstudio führen. Wir können ausbrennen und unsere Leidenschaft und unsere Ziele aus den Augen verlieren.

Ein Vorteil des Intervalltrainings ist, dass es eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne ermöglicht. Wenn Sie zwischen verschiedenen Übungen wechseln, die nur wenige Sekunden oder Minuten dauern, können Sie den Gewinn im Auge behalten, die harte Arbeit leisten und einem Burnout vorbeugen.

2 | Verhindert Verletzungen

Wenn wir nicht aufpassen, denken wir nicht an Sicherheit und richtige Form. Die Aufrechterhaltung der richtigen Form erfordert oft viel Konzentration, weshalb Intervalle sinnvoll sind. Wir können einer Übung für kürzere Zeit leichter 100 % unserer Aufmerksamkeit widmen, so dass wir unsere Form im Auge behalten und Verletzungen vermeiden können.

3 | Verbessert die anaeroben Fähigkeiten

Uns selbst in kurzen Schüben mit hoher Trainingsintensität pushen erfordert anaerobes Training (oder in der Nähe von anaeroben Übungen). Wenn wir unseren Körper aus dem Ruhezustand heben, müssen wir dem ganzen Körper mehr Sauerstoff zuführen. Um mehr Sauerstoff zu liefern, müssen wir mehr Luft einatmen und unser Herz muss schneller Blut pumpen. Anaerob bedeutet wörtlich „ohne Luft“, und die kurzen Schüben von hochintensivem kontinuierlichem Training, das Intervalltraining beinhaltet, resultieren in anaerobem Training. Anaerobes Training hat viele Vorteile, einschließlich der Anregung Ihres Stoffwechsels, der Bekämpfung von Depressionen, der Stärkung Ihrer Knochenstärke und mehr.

4 | Erhöht die Effizienz

Beim Intervalltraining kannst du in kurzer Zeit viel Energie verbrennen. Das Beschleunigen der Herzfrequenz erfordert viel mehr Energie als beispielsweise das Gehen in einem angenehmen Tempo. Darüber hinaus ermöglichen die kurzen Ruhephasen zwischen den Intervallen Ihrem Herzschlag, sich wieder zu verlangsamen und für einen kurzen Moment zu ruhen. Sobald Sie in Ihr nächstes Intervall springen, muss Ihr Körper besonders hart arbeiten, um Ihr Herz wieder in einen anaeroben Zustand zu bringen. Anstatt also einen anaeroben Zustand beizubehalten, geht Ihr Herz mehrere Male von Ruhegeschwindigkeit zu hoher Geschwindigkeit. Wenn Sie Energie verbrauchen, verbrennen Sie Kalorien, was großartig ist, wenn Gewichtsverlust eines Ihrer Fitnessziele ist. Am Ende des

Tages können Sie in kürzerer Zeit eine harte Intervallsitzung erreichen, da intensive Intervalle mehr Energie erfordern.

5 | Benötigt wenig bis gar keine Ausrüstung

Da Intervalltraining in die meisten Übungen integriert werden kann, können Sie einen Plan erstellen, der gerätearm oder sogar gerätefrei ist. Während Sie immer ein Trainingsgerät in die Mischung werfen können, wird das Körpergewicht immer noch als eine Form des Widerstands wirken, um Ihren Körper in Bewegung zu bringen.

6 | Offen für alle Ebenen und Fähigkeiten.

Intervalltraining ist eine extrem integrative Trainingsstruktur; Offen für alle Könnens- und Erfahrungsstufen, kann sich das Intervalltraining an Ihre Bedürfnisse anpassen. Selbst wenn Sie sich bei einem RPE von 5 % anstrengen, solange Sie eine Übung machen, die Ihren Komfort für eine kurze Zeit leicht erhöht, gefolgt von einer Ruhephase und dann wieder aufgenommen wird, integrieren Sie Intervalltraining in dein Workout! Da Intervalltraining jedoch normalerweise Ihre Herzfrequenz erhöht, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen Fitnessprofi, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Intervalltraining das Richtige für Sie ist.

7 | Kann überall durchgeführt werden.

Intervalltraining kann von jedem Raum aus durchgeführt werden. Von Armheben mit Gewichten, die eine Weinflasche an Ihrem Küchentisch halten, bis hin zu Bankdrücken in einem Fitnessstudio, stellen wir uns die Frage: Wo? *kippen* machst du muskelaufbau und kalorienverbrennendes intervalltraining?

Wenn Sie auf der Suche nach einem komfortablen, sauberen und sicheren Ort für Fitness sind, empfehlen wir Ihnen, ins Chuze Fitness in deiner Nähe. Unser Raum verfügt über professionelle Fitnessgeräte, mit denen Sie Ihre Ziele sicher und effizient erreichen können.

Inspiriert von Chuze

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net