

Dr. Dr. Jürgen Gießing

HIT
HOCH
INTENSITÄTS
TRAINING

*Das optimierte System für
rapiden Muskelaufbau*

novagenics

INHALT

Einleitung	v
Kapitel 1: Die Geschichte des HIT	1
1.1 Das Bodybuilding in den frühen 1970er Jahren	1
1.2 Arthur Jones und der Ursprung des HIT	4
1.3 Der erste große Erfolg: Casey Viator	8
1.4 Das Colorado-Experiment	10
1.5 Das West Point-Experiment	16
1.6 Mike Mentzer und der Siegeszug des HIT	18
1.7 »Mr. Olympia« 1980 – der Wendepunkt	36
1.8 Die 1990er: Das Comeback des HIT	47
1.9 Dorian Yates dominiert das Profi-Bodybuilding	49
1.10 HIT als Alternative zu Anabolika	60
1.11 Das HIT seit 1998: Mike Mentzers modifizierte Variante	65
Kapitel 2: Das HIT im Spiegel der Sportwissenschaft	71
2.1 Definition des Hochintensitätstrainings	71
2.1.1 Relative Intensität	71
2.1.2 Ausbelastungsintensität	72
2.2 Trainingsvolumen	72
2.3 Bewegungsgeschwindigkeit	77
2.3.1 Reduzierung der Trainingsgewichte	79
2.4 Regenerationszeit	80
2.5 Das HIT als ideale Trainingsform für dopingfreies Bodybuilding	82
2.6 Trainingswissenschaftliche Definition des HIT	83

2.6.1	Einsatz- versus Mehrsatz-Training	85
2.6.2	Einseitige Interpretation vieler HIT-Studien	86
2.6.3	Die Bedeutung der Ausbelastungsintensität	90
2.7	Intensitätstechniken	94
2.8	Das HIT und die Vorerrmüdung	99
2.8.1	Nachermüdung statt Vorerrmüdung	102
2.8.2	Nachermüdung mit Intensitätstechniken	106
2.9	Besonderheiten des HIT	108
2.10	Anwendung eines HIT in der Trainingspraxis	110
	Kapitel 3: HIT-Programme	117
3.1	Vorbereitung und Übergang zu einem HIT	117
3.2	Das Grundlagen-Programm	117
3.3	Hinweise zu den HIT-Programmen	125
3.3.1	Erläuterungen zu den Übungen	126
3.3.2	Regeneration	130
3.3.3	Besonderheiten der Trainingsprogramme	132
3.3.3.1	Ganzkörper-HIT Nr. 1	132
3.3.3.2	Ganzkörper-HIT Nr. 2	134
3.3.3.3	HIT-Splitprogramm für den Ober- und Unterkörper	134
3.3.3.4	HIT Push-Pull-Training	135
3.4	Fazit	136
	Quellen	155
	Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen	
Abb. 1	Casey Viator in seitlicher Pose	9
Abb. 2	Casey Viators Muskeldichte	12
Abb. 3	Mike Mentzers Bühnenauftritt	20
Abb. 4	Ray Mentzer am Strand	23

Abb. 5	Das Allgemeine Adaptationssyndrom, nach Selye	25
Abb. 6	Mike Mentzers Armentwicklung	31
Abb. 7	»Mr. Olympia« 1980: Ausschnitt aus dem Line-Up	38
Abb. 8	»Mr. Olympia« 1980: Angetreten zum Vergleich	39
Abb. 9	Dorian Yates in »Mr. Olympia«-Form	48
Abb. 10	Dorian Yates' überragende Muskelentwicklung	51
Abb. 11	Dorian Yates und Mike Mentzer im Gold's Gym I	53
Abb. 12	Dorian Yates und Mike Mentzer im Gold's Gym II	58
Abb. 13	Die Intensitätspyramide	74
Abb. 14	Darstellung von zwei motorischen Einheiten	76
Abb. 15	Das HIT als hochintensive Version des geringvolumigen Trainings	84
Abb. 16	Kraftzuwächse beim Bankdrücken nach Mehrsatz-Training und Einsatz-Training	88
Abb. 17	Kraftzuwachs nach Dreisatz-Training im Vergleich zum Einsatz-Training, Darstellung der Relation von Mehrzuwachs und Trainingsvolumen	89
Abb. 18	Effektivität von Mehrsatz-Training im Vergleich zu hoch- intensivem Einsatz-Training	91
Abb. 19	EMG-Aktivität nach Vorerermüdung im M. vastus lateralis	100
Abb. 20	EMG-Aktivität nach Vorerermüdung im M. rectus femoris	101
Abb. 21	Vorteile der Nachermüdung gegenüber der Vorerermüdung	104
Abb. 22	Modell der Superkompensation	114
Tab. 1	Arthur Jones' Empfehlungen für ein effektives Training	6
Tab. 2	Die Übungen beim Colorado-Experiment	11
Tab. 3	Casey Viators Wettkampferfolge	15
Tab. 4	Die Philosophie der Ayn Rand	22
Tab. 5	Mike Mentzers Trainingsprogramm (Frühphase des Heavy Duty) ...	27
Tab. 6	Mike Mentzers Empfehlungen für das ursprüngliche Heavy Duty	29

Tab. 7	Mike Mentzers Wettkampferfolge	35
Tab. 8	Die Platzierungen beim »Mr. Olympia« 1980	41
Tab. 9	Dorian Yates' Empfehlungen für ein effektives Training	54
Tab. 10	Ein typisches Trainingsprogramm von Dorian Yates	56
Tab. 11	Dorian Yates' Wettkampferfolge	59
Tab. 12	Mike Mentzers Empfehlungen für das HIT 1998	64
Tab. 13	Mike Mentzers High Intensity Training 1998	66
Tab. 14	Die vier Stadien der Ausbelastungsintensität	73
Tab. 15	Die sog. Muskelgruppen des Körpers	77
Tab. 16	Empfohlene Bewegungsgeschwindigkeit für das HIT	78
Tab. 17	Kraftgewinne bei verschiedenen Satz- und Wiederholungszahlen	87
Tab. 18	Ergebnisse von Bührle und Werner	92
Tab. 19	Sinnvolle Kombinationen zur Nachermüdung	103
Tab. 20	Anwendung von Intensitätstechniken	107
Tab. 21	Das Grundlagenprogramm: Wer steigt wo ein?	118
Tab. 22	Grundlagentraining I	120
Tab. 23	Grundlagentraining II	121
Tab. 24	Grundlagentraining III	122
Tab. 25	Grundlagentraining IV	123
Tab. 26	Periodisierung des Grundlagentrainings	124
Tab. 27	Ganzkörper-HIT Nr. 1 – Stufe I, II, III	138
Tab. 28	Ganzkörper-HIT Nr. 2 – Stufe I	140
Tab. 29	Ganzkörper-HIT Nr. 2 – Stufe II	141
Tab. 30	Ganzkörper-HIT Nr. 2 – Stufe III	142
Tab. 31	HIT-Splitprogramm – Stufe I	144
Tab. 32	HIT-Splitprogramm – Stufe II	145
Tab. 33	HIT-Splitprogramm – Stufe III	146
Tab. 34	Push-Pull-HIT – Stufe I	148
Tab. 35	Push-Pull-HIT – Stufe II	150
Tab. 36	Push-Pull-HIT – Stufe III	152