



Ingrid S. Clay

HIIT - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für ein hochintensives Intervalltraining

Hochintensives Intervalltraining aus dem Blickwinkel der Anatomie

HIIT ist die effizienteste Trainingsform zum Abnehmen, um das eigene **Fitnessniveau** zu steigern und die **Herz-Kreislauf-Gesundheit** zu stärken. Dieses Buch zeigt die wichtigsten **HIIT-Übungen** in detaillierten Grafiken und gibt Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit. Es erklärt auf verständliche Weise die positiven Effekte der Übungen und gibt wissenschaftliche Einsichten, damit das Training richtig ausgeführt werden kann.

Wie funktioniert HIIT eigentlich?

Beim HIIT-Training wechseln sich hochintensive aktive Phasen mit Pausen ab. Das Buch erklärt die **Anatomie des menschlichen Körpers**, das zugrundeliegende Prinzip des HIIT, gibt Tipps und Übungen zur Prävention von Verletzungen und zeigt Trainingsprogramme für unterschiedliche Fitness-Level. Grafiken und Workouts helfen **Einsteiger*innen und Fortgeschrittenen**, ihr Training möglichst effizient und sicher zu gestalten. Also ab in die Plank und fit werden!



Training für den ganzen Körper mit HIIT

- Das einzige Buch zu HIIT mit anatomischen Illustrationen
- Grafiken zeigen detailliert alle an den Übungen beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder sowie den Stoffwechsel
- Mit 42 HIIT-Trainingsprogrammen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Fit werden mit HIIT: Das HIIT-Trainingsbuch erklärt die anatomischen Hintergründe und schlägt passende Workouts für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene vor.

Ingrid S. Clay

HIIT - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für ein hochintensives Intervalltraining

ISBN 978-3-8310-4530-3
224 Seiten, 205 x 239 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)