



**Ingrid S. Clay**

## **HIIT - Die Anatomie verstehen**

### **Mit Übungen für ein hochintensives Intervalltraining**

HIIT, kurz für Hochintensives Intervalltraining, ist aus der Fitness- und Sportwelt gar nicht mehr wegzudenken. Die hochintensive Trainingsmethode liegt seit Jahren an der Spitze der Fitnesstrends. Jüngste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass HIIT die effizienteste Form des Trainings ist, um das Fitnessniveau zu steigern, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern, Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen.

Doch wie funktioniert HIIT eigentlich? Bei dieser Trainingsmethode wechseln sich hochintensive aktive Phase mit moderaten Erholungsphasen/Pausen ab. Dieses Trainingskonzept lässt sich praktisch auf alle Sportarten anwenden. "HIIT – Die Anatomie verstehen" zeigt vor allem, wie sich das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer mit einfachen Übungen aufbauen und stärken lassen.



Unterteilt in die verschiedenen Körperregionen bietet dieses Buch quasi einen Blick unter die Haut für jede Übung: es zeigt anhand detaillierter Grafiken, wie die jeweiligen Muskeln, Bänder und Gelenke arbeiten, welche Muskelgruppen gezielt angesprochen und vor allem wie die Übungen richtig ausgeführt werden. So lassen sich ab jetzt Burpees, Plank und Co. garantiert korrekt ausführen. Trainingsprogramme, die auf Anfänger-, Mittelstufe oder Fortgeschrittenenniveau zugeschnitten sind, bieten vorgeschlagene Workouts mit einer progressiven Steigerung der Herausforderung über Wochen und Monate. Mit diesem Buch können die LeserInnen technische Spitzenleistungen in ihrer Trainingspraxis erzielen und ihre eigenen abwechslungsreichen Workouts entwickeln, um die Vorteile von HIIT für Körper und Geist zu optimieren.

**Über die Autorin: Ingrid S. Clay** ist u.a. Fitnesstrainerin für Promis, aber auch Bodybuilderin, Fitness Instructor und Köchin für pflanzenbasierte Ernährung. Sie blickt auf über 10 Jahre Erfahrung in der Gesundheits- und Wellnessbranche zurück. Ingrid hat viele Jahre HIIT-Klassen unterrichtet und ihr wissenschaftlicher Hintergrund der Physik und Elektrotechnik hat die Art und Weise beeinflusst, wie sie HIIT-Programme entwickelt.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**