

HIIT – Das Geheimnis der Fettverbrennung

Hast du schon mal davon gehört, dass man am besten Körperfett verbrennt, wenn man längere Cardio-Workouts einlegt? Und hast du dich auch daran gehalten? Ja? Dann hab ich hier eine Nachricht für dich: Cardio (allein) bringt nix!

Was versteht man unter „Cardio-Training“?

Das ist das englische Äquivalent zu Ausdauertraining, eine meist gleichmäßige Bewegungsform wie z.B. Joggen, Radfahren über meist mindestens 20-30 Minuten.

Die Intensität, also die Anstrengung sollte gering bis mittelmäßig sein, sodass das Training lange durchgehalten werden kann.

Das ist gut für's Herz und die Ausdauer.

Aber, was die Fettverbrennung angeht, gibt's Wirksameres:

Sogar die berühmtesten Trainer der Welt haben das Cardio-Workout mehr oder weniger in den Hintergrund gestellt, weil man dadurch nicht die gleichen Ergebnisse wie durch andere Trainingsarten erreichen kann.

Um jetzt einen eventuellen Aufschrei zu verhindern, gleich vorne weg: Jede Form der Bewegung ist zu begrüßen! Diese solltest du aber an deine Ziele anpassen.

Wenn dein Ziel die bereits genannte Fettverbrennung ist, gibt es einen Weg, der einfach und schnell ist und sogar Spaß macht – und nicht Cardio heißt.

5 Schlüssel zur optimalen Fettverbrennung

1. **kurz:** Schluss mit ewig langen Gym-Workouts – auf Dauer halten das sowieso nur wenige durch. Auch wenn du glaubst, noch etwas Zeit für ein paar Zusatzübungen zu

haben, spar sie dir für andere Dinge im Leben, denn: In der Kürze liegt die Würze.

2. **intensiv**: Bedeutet, alles zu geben, aufs Ganze zu gehen, sich selbst zu übertreffen. Aber nur für ein paar Sekunden, sodass es nicht zu unangenehm wird. Ein kurzer Energieausbruch, der deinen Körper an seine Grenzen bringt und in den Verbrennungsmodus umschaltet.
3. **spielerisch**: Egal, ob mit den Kindern, dem Hund oder sonstige alltägliche Freizeitaktivitäten können zur Fettverbrennung beitragen, wenn sie intensiv gestaltet werden. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.
4. **flexibel**: Flexibilität hält dich jung und hat außerdem eine wichtige biochemische Bedeutung. Sobald du damit beginnst, deine verkürzten Muskelblockaden zu lösen und deine Mobilität zu aktivieren, wirst du merken, wie leichter und geschmeidiger sich deine Bewegungen ausführen lassen. Dein Bindegewebe wird es dir danken.
5. **zeitsparend**: 2-3 Mal wöchentlich für 20-30 Minuten bringt viel mehr, als doppelt so viel und das fast täglich. Warum das so ist? Kurze und intensive Intervalle sind wie eine biochemische Umstellung in deinem Körper und bringen ihn dazu, auch nach deiner Trainingseinheit Fett zu verbrennen.
Englisch: „Metabolic Afterburn“ oder „Metabolic Aftershock“

Schön und gut. Aber wie lässt sich das alles nun kombinieren?

HIIT (high intensity interval training)

Die wichtigste Regel dabei lautet: Intensität ist wichtiger als Häufigkeit.

Ersetze langweilige und lange Workouts durch ein kurzes und knackiges Training, das es in sich hat.

Sprich: Hochintensive ultrakurze Belastungsphasen in Kombination mit gleichlangen bzw. etwas längeren Erholungsintervallen.

HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem. Die intensiven Belastungsphasen sollten nahezu bis zur körperlichen Leistungsgrenze trainiert werden, sodass eine Pause wirklich notwendig wird.

Die Länge der Pause sollte nur so lange andauern, bis man sich wieder zutraut, die vorangegangene Belastung neu auszuführen. Das ist z.B. das subjektive Gefühl, bald wieder durch die Nase atmen zu können.

Für Sporteinsteiger ist empfehlenswert zu warten, bis der Puls sich auf 110/Minute beruhigt hat.

HIIT lässt sich mit Ausdauersportarten (Laufen, Radfahren) und Krafttraining (Kniebeuge, Ausfallschritte, Liegestütze) gut kombinieren.

Beispiel:

30 bis 60 Sekunden HIIT (Sprint, schnellstmöglich Laufen am Stand, bergauf laufen, Schnellstmöglich Radfahren), 30 Sekunden bis 3 Minuten Erholung (z.B. Gehen, langsam Radeln), Insgesamt 3 bis 10 Zyklen.

3 Zyklen: Anfänger im ersten Monat.

5 Zyklen: ist für die meisten auf Dauer ideal.

10 Zyklen: für Leistungssportler.

Gesamtdauer: je 10 Minuten (2 x pro Woche).

Noch nicht überzeugt? Dann lass uns gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Steigerung der Sensitivität der Zellen für Insulin:

Insulin ist dein wichtigstes Depotfett-Hormon und reguliert deinen Blutzucker.

Durch eine Gewichtszunahme, kommt es zu einer metabolischen Umstellung:

Ungünstigerweise wehren sich die Zellen bei einem Überangebot von Zucker im Blut und fahren ihre Rezeptoren ein.

Das Insulin, das den Zucker Huckepack nimmt, um ihn schleunigst aus dem Blut in die Zellen zu verfrachten steht quasi vor verschlossenen Türen.

Verzweifelt versucht die Bauchspeicheldrüse den Blutzucker nicht zu hoch werden zu lassen, was gefährlich wäre und schüttet immer mehr Insulin aus.

Dieses bindet zwar den Blutzucker, kann aber nicht in die Zellen ausweichen – ein Teufelskreis!

Fazit:

Das Ergebnis: ein chronisch hoher Blutzucker und ein ständig hoher Insulinspiegel im Blut.

Das ist die s.g. **Stoffwechselblockade**, die uns das Abnehmen oft unmöglich macht.

Wozu sollte der Körper denn auch von seinem wertvollen Fettdepot zehren, wenn ohnehin genug Zucker im Blut zirkuliert?

Die Folge? Dein Körper bunkert Fett.

Die Lösung:

Intensive Trainingseinheiten, wie HIIT, erhöhen die Bereitschaft der Zellen, Insulin mit dem Blutzucker im Gepäck aufzunehmen, sodass du nur 2 bis 3 Bewegungseinheiten von 10 Minuten pro Woche brauchst, um das gleiche Ergebnis zu erreichen. Je weniger Depotfett-Hormone in deinem Blut, desto weniger Fett speicherst du. So einfach ist das.

Steigerung der Leptin-Sensitivität:

Leptin ist jenes Hormon, das dir sagt, wann du Hunger hast und ob du (noch) Hunger hast. Bei Übergewicht wird diese Mitteilung zwar von deinem Gehirn aufgenommen, aber dein Körper weigert sich, darauf zu hören.

Dies nennt man „Leptin-Resistenz“ als Pendant zur „Insulin-Resistenz“.

Das hat zur Folge, dass du mehr isst, als dein Körper braucht.

Intensives Training hebt die Insulin- und Leptin-Resistenz wieder auf und lässt dich viel schneller das Sättigungsgefühl spüren, du isst also automatisch weniger.

Erzeugung des **Nachbrenneffekts (Metabolic Afterburn/Aftershock)**:

Dein Körper speichert in deinen Muskeln und in der Leber Energie in Form von Glykogen – eine sehr schnell verfügbare Energie, die dein Körper während intensiver Anstrengung verbraucht.

Bei intensivem Training wird dein Glykogenspeicher schnell entleert.

Um diesen wieder aufzufüllen, muss dein Körper Fett verbrennen, was vor allem auch noch lange nach deinem Training passiert.

Dabei werden massiv Kalorien verbrannt, die aus den Fettdepots geholt werden, obwohl du dich in der Entspannungsphase bist.

Ja, es wird sogar noch Fett verbrannt, wenn du schläfst!

Dieser Metabolic Aftershock hält bis zu 48 Stunden an! Abnehmen im Schlaf, das ist nun wissenschaftlich bewiesen.

Wie aus weniger mehr und aus mehr weniger wird:

Entzündungen.

Jedes Training kann Mikro-Verletzungen des Muskels mit sich ziehen, wenn die Übungen nicht ordentlich ausgeführt wurden oder man sich übernommen hat.

Dies spürst du in Form von Muskelkater.

Je länger du trainierst, desto mehr Regenerationszeit benötigt dein Körper, um diese Mikrotraumata zu heilen.

Starte anfangs also mit weniger kurzen Intervallen und Trainingseinheiten, sodass du dich nach und nach steigern kannst.

Die gute Nachricht:

Sport erhöht mit der Zeit die Fähigkeit des Körpers, selbst Antioxidantien bereitzustellen, die Entzündungen und dem

zellschädigenden Freien Radikalen entgegenwirken.

Oxidativer Stress und chronische Entzündung tragen zum Alterungsprozess und auch zur Krebsentstehung bei

Erholung. Das A und O.

Der Muskelaufbau und die Fettverbrennung erfolgen während der Ruhephase, nicht während des Trainings!

2-3 Mal pro Woche, mindestens 24 Stunden Pause zwischen den Einheiten wären ideal.

Falls du unbedingt täglich Sport treiben willst, so mach in den Tagen zwischen den HIIT-Einheiten lockeres „regeneratives“ Cardio-Training oder Walking mit relativ niedriger Pulsfrequenz.

Wenn du dir gar keine Erholungsphasen gönnst, wird sich das negativ auf deine körperliche Belastung auswirken.

Das kann bis zum s.g. „Übertraining“ gehen mit Erschöpfungszuständen und rapider Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Wie kommt es zum Übertraining?

Trainierst du zu viel des Guten, so wird der Körper nicht nur von Freien Radikalen und Entzündungsbotschaften überschwemmt, sondern gerät unter zu starkem Stress.

Zu viele Stresshormone wie Adrenalin und in Folge vor allem Cortisol aus der Nebenniere sind für Körper und Seele schädlich.

Wohlgemerkt: dosierter Stress aktiviert, überdosierter macht krank!

Spätestens dann wirst du merken, wie wichtig es ist, Pausen zwischen den einzelnen Trainingstagen einzulegen.

Ideal: mindestens 24 Stunden Pause zwischen den Trainingseinheiten einlegen.

Das gilt sowohl für HIIT als auch für das Krafttraining mit einzelnen Muskelgruppen.

Fühlst du dich zu erschöpft für Sport?

Schaffst du kaum deinen Alltag?

Dann sind wahrscheinlich deine Nebennieren erschöpft.

Das ist dann der Fall, wenn sie jahrelang unter chronischem Stress zuviel Cortisol ausschütten mussten.

Im Laufe der Zeit erschöpft sich ihre Kraft und es kommt zur s.g. **Nebennierenschwäche**.

Das spürst du dann als chronische Müdigkeit, depressive Verstimmung und Antriebslosigkeit bis hin zum s.g. Burn-Out-Syndrom.

Achtung!

Wenn du dich chronisch erschöpft fühlst, dann darfst du keinesfalls mit HIIT und intensiven Belastungseinheiten beginnen! Diese würden noch mehr Stress für deine Nebennieren bedeuten.

Starte mit Gehen (Walken, flott maschieren) jeden 2. Tag mindestens 20 Minuten.

4 Minuten HIIT entsprechen dabei ca. 45 Minuten Walken.

Keine Zeit?

Dann bau es in den Alltag ein!

Stiegensteigen statt den Lift zu nehmen, ein bis 2 Bus- oder U-Bahnstationen zu Fuß gehen anstatt zu fahren.

Bring Abwechslung und Spaß in deinen Fitnesslifestyle ein – und dabei ist es egal, ob du mit dem Hund spazieren gehst, Frisbee im Garten spielst oder mit dem Rad fährst.

Achtung, sehr wichtig, um Verletzungsgefahr auszuschalten – für Trainierte wie für Untrainierte:

Aufwärmen

Mindestens 3- 5 Minuten vor dem eigentlichen HIIT, um Kreislauf, Sehnen, Bänder und Muskeln auf die schnelle Anstrengung vorzubereiten:

Gehen, langsames Traben oder leichter Gymnastik von Kopf bis

Fuß:

Arm-, Schulterkreisen, Knieheben, sich dehnen, strecken,...

Fazit:

Trainiere kurz und intensiv, aber höchstens jeden 2. Tag.

Fett verbrennst du nicht während des Trainings, sondern in den Ruhephasen.

Sport -richtig dosiert- ist neben unsere Ernährung und der Psyche eines der potentesten Heilmittel die wir kennen.

Das zeigt nicht nur die Wissenschaft, sondern vor allem auch unser Wohlbefinden.

Also: Los geht's!