Was ist HIIT? Was ist LISS?

By DR. VERONIKA KÖNIGSWIESER

Was ist HIIT im Gegensatz zu LISS?

Neues Jahr, neue Vorsätze? Gehören Sie auch zu den Menschen, die mit viel Motivation endlich mehr Sport zu machen in das neue Jahr gestartet sind, nur um festzustellen, dass Ihnen der ideale Workout-Plan fehlt?

Dann darf ich Ihnen zwei **Trainigsmethoden** vorstellen, die **in der Kombination für ideale Ergebnisse** sorgen und aufgrund der kurzen Dauer **sehr gut in den Alltag** eingebaut werden können.

HIIT – High Intensity Interval Training

HIIT ist ein forderndes Kraft und Ausdauer- Training, bei dem der ständige Wechsel zwischen kurzen, sehr hohen Belastungsintervallen und Pausen im Vordergrund steht. Während der Belastungsintervalle, die zwischen 20 und 60 Sekunden dauern, geht man an die persönliche Belastungsgrenze. Das Workout dauert 7 (3 Zyklen) bis maximal 30 Minuten (10 Zyklen).

Laufen, Kniebeugen, Hampelmann, Burpees, Liegestütze, Tabata- oder Wingate-Training oder Crossfit sind Übungen, die für HIIT geeignet sind.

Da das HIIT Training durch die hohe Intensität der Intervalle so fordernd ist, **reichen 2 Trainingseinheiten pro Woche**, da der Körper auch Zeit braucht neue Muskeln aufzubauen und zu regenerieren.

Wer regelmäßig HIIT betreibt, darf sich über **Kraft- und Muskelaufbau**, sowie eine Verbesserung der **Ausdauer, verbesserte Lungenkapazität** und einem **Anti-Aging-Effekt** freuen.

Der Nachbrenneffekt im Stoffwechsel (**Metabolic Afterburn)** sorgt dafür, dass man in der Ruhephase nach der Belastung und selbst **noch im Schlaf Kalorien verbrennt**. Durch das sehr intensive HIIT Training entsteht nämlich ein Sauerstoffdefizit in den Zellen. Für das Auffüllen des Defizites braucht der Körper mehr Energie, die durch Kalorienverbrennung bereitgestellt wird.

Sportanfänger sollten das HIIT – Training langsam starten. Weniger Zyklen sind am Anfang sinnvoll, da der Körper am Anfang eine längere Regenerationszeit benötigt. **Steigern** Sie die Anzahl Woche für Woche.

Starten Sie mit 3 Zyklen und steigern Sie erst, wenn Sie sich nicht mehr gefordert fühlen.
Sportgewohnte und **Leistungssportler** brauchen bis zu **10 Zyklen**, um einen Benefit zu spüren.

LISS – Low Intensity Steady State

joggen sport © pixabay

Unter LISS versteht man ein Ausdauertraining mit niedriger, gleichbleibender Intensität.

LISS ist ideal für Sporteinsteiger, da die Anstrengung nicht sehr groß ist.

Dadurch wird die Ausdauer zwar nur langsam gesteigert, aber dafür werden umso mehr **Stresshormone abgebaut** und die **Gelenke geschont**. Es ist ein so genanntes **regeneratives Training**, das perfekt in die Tage **zwischen den HIIT-Einheiten** passt.

1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche, die jeweils zwischen 30 und 120 Minuten dauern, wären optimal. Dabei sollte die Herzfrequenz bei 60 bis 80 des Maximums liegen.
Diese liegt bei einem Freizeitsportler mittleren Alters meist durchschnittlich bei 120 Pulsschlägen pro Minute.

Wer es genau errechnen will: siehe eigener Blogbeitrag.
Typische LISS-Trainings sind **Radfahren, Walken, Schwimmen, Langlaufen, Yoga oder Pilates.**

balance LISS © 13FTStudio shutterstock

Der Vorteil vom LISS – Training ist eine gesteigerte **Grundlagenausdauer**. Da die persönliche Belastungsgrenze im Gegensatz zum HIIT-Training nicht erreicht wird, sind auch die Regenerationszeiten kürzer.

Wenn Sie einen optimalen Trainingseffekt erreichen wollen, dann verbinden Sie am besten beide Trainingsarten. Das entspricht auch den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. HIIT und LISS sollten sich dabei abwechseln.

Um den Stoffwechsel so richtig anzukurbeln, trainieren Sie **am besten mit leerem Magen**. Das greift Ihre Fettreserven besser an als wenn die Kohlenhydratspeicher voll sind, sowie es nach dem Essen der Fall wäre.
Und nicht vergessen: **Jede Bewegung zählt!**
Bewegen Sie sich im **Alltag**, wo immer es geht:

- Stiegensteigen statt Aufzug
- auf der Rolltreppe gehen statt stehen
- kleine Strecken zu Fuß statt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln
- alle 1-2 Stunden aufstehen, dehnen, Stiegen steigen oder leichte Lockerungsübungen machen. Für die ganz Fleißigen folgen nun 1 bis 3 Runden HIIT. (Langes ununterbrochenes Sitzen ist für die Gesundheit schädlich.)

Wenn bei Ihnen nicht nur die Fitness im Vordergrund steht, sondern Sie auch **Gewicht verlieren und Fett abbauen** wollen, ist die richtige Ernährung essentiell. Immerhin ist unsere Ernährung zu 70 Prozent für Ihre Wunschfigur verantwortlich. **70% Ernährung – 30% Bewegung („You cannot outtrain a bad diet“!).**

Darüber aber mehr in den nächsten Blog-Beiträgen.

Fazit für die Praxis:

1) Ca. 5 Minuten Aufwärmtraining (alle Gelenke durchbewegen, kurzes Dehnen, lockeres Laufen …

2) **Idealziel**:

2-3 x/Woche HIIT + an den Tagen dazwischen 3 x pro Woche LISS.

© Andrey_Popov shutterstock

Sporteinsteiger: 3 Zyklen HIIT

Freizeitsportler: 5 Zyklen HIIT

Leistungssportler: 10 Zyklen HIIT

Minimum für die Gesundheit: 2 x pro Woche Sport (HIIT oder LISS – Hauptsache irgendetwas davon) + Alltagsbewegung

Für Bewegungsmuffel: wenigstens Alltagsbewegung

Die gute Nachricht: Wenn der innere Schweinehund einmal bezwungen ist, steigt die Lust auf Bewegung, je länger Sie Ihren Trainingsplan durchziehen. **Mit dem Training kommt die Lust …** und als Belohnung eine attraktive Silhouette!

Viel Spaß!

Ihre

Dr. Veronika Königswieser