

LISS TRAINING

1-2x pro Woche 30 min LISS Training (z.B. am Laufband mit Steigung, Crosstrainer oder Fahrrad)

LISS Training: LISS-Training steht für "Low-Intensity Steady-State" Training. Es handelt sich dabei um eine Form des Ausdauertrainings, bei dem über einen längeren Zeitraum hinweg eine konstante, niedrige bis moderate Intensität aufrechterhalten wird. LISS ist im Wesentlichen das Gegenteil von hochintensivem Intervalltraining (HIIT), bei dem kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit Erholungsphasen abwechseln.

Vorteile des LISS-Trainings:

1. Verbesserung der Ausdauer: LISS hilft dabei, die aerobe Kapazität zu erhöhen, was die allgemeine Ausdauer verbessert.
2. Fettverbrennung: Da bei niedriger Intensität der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt, kann LISS-Training effektiv zur Fettverbrennung beitragen.
3. Geringes Verletzungsrisiko: Durch die moderate Intensität ist das Verletzungsrisiko geringer als bei hochintensivem Training.
4. Stressreduktion: LISS kann entspannend wirken und Stress abbauen, da es nicht so belastend für den Körper ist. Schonend für Herz-Kreislauf.

Beim LISS-Training sollte die Herzfrequenz in einem Bereich liegen, der etwa **50-70 %** deiner maximalen Herzfrequenz entspricht. Dieser Bereich wird auch als der aerobe Bereich bezeichnet, in dem der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt und die Belastung relativ gering ist.

Die Herzfrequenz beim LISS-Training sollte also zwischen **109 und 127 Schlägen pro Minute** liegen.