

HIT vs. Volumentraining

Seit jeher werden im der Bodybuilding-Branche heiße Diskussionen darüber geführt, welches Trainingskonzepts das effizienteste ist und die besten Ergebnisse bringt. Auch wenn es zahlreiche Verfechter unterschiedlicher Methoden gibt, wurde aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht DIE perfekte Trainingsart gefunden. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, denn jeder Körper ist anders und hat unterschiedliche Bedürfnisse, sodass hierbei nur schwer pauschalisiert werden kann. Dennoch haben sich mit der Zeit einige Trainingskonzepte stärker durchgesetzt als andere. Beim Sport gibt es zwei Aspekte, auf die es besonders ankommt: der **Trainingsumfang und die Trainingsintensität**. Daher sollen im Folgenden zwei Trainingssysteme, die völlig unterschiedlich mit diesen Werten umgehen, miteinander verglichen werden – die Rede ist vom Volumentraining und dem „HIT“-System.

Einführung: Intensität und Umfang

Bevor darauf eingegangen wird, wie die beiden Trainingsmethoden im Einzelnen funktionieren, sollte zunächst geklärt werden, was unter den Begriffen „Umfang“ und „Intensität“ zu verstehen ist. Der Trainingsumfang beschreibt die **eigentliche Dauer des Trainings**. Die Intensität hingegen gibt an, welche **Leistung innerhalb der Trainingszeit** erbracht wird. Je höher die Intensität ist, desto geringer fällt automatisch der Umfang aus. Um diesen Umstand deutlich zu machen, kann man sich das Bild eines Sprinters vor Augen führen, der über eine kurze Distanz hinweg eine sehr hohe Leistung (Geschwindigkeit) erbringen kann. Bei der Distanz, die ein Langstreckenläufer gewöhnlich überwindet, wird er jedoch eine solche Leistung nicht aufrechterhalten können. Das gleiche Prinzip gilt – bezogen auf Gewichte – auch für den Kraftsport.

Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt des Trainings sind darüber hinaus die Regenerationsphasen. Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern **danach** – die Übungen setzen lediglich den **Wachstumsreiz**. Wer Muskelmasse aufbauen möchte, der sollte demnach seinem Körper eine angemessene Pause gönnen. Trainieren sollte man erst, sobald sich die zu belastende Muskelgruppe vollständig erholt hat – nur auf diese Weise bleibt das Training so effizient wie möglich.

HIT - High Intensity Training

Beim sogenannten High Intensity Training steht – wie der Name bereits vermuten lässt – die Intensität im Vordergrund. Dabei wird die Trainingsdauer auf ein Minimum reduziert, dafür jedoch mit äußerst hohen Gewichten gearbeitet. Diese sollten so ausgewählt werden, dass die beanspruchte Muskelgruppe nach **maximal fünf bis acht Wiederholungen ihre Belastungsgrenze erreicht** hat. Ziel ist es also, kurz, dafür aber mit voller Kraft zu trainieren und beinahe bis zum Muskelversagen an sein eigenes Limit zu gehen.

Es kann beispielsweise mit einer Kadenz von 3/2/3 oder 4/2/4 trainiert werden. Die Kadenz beschreibt die einzelnen Phasen einer Übungswiederholung. Eine Kadenz von 4/2/4 hieße demnach: **4 Sekunden Kontraktionsphase** (positiv), **2 Sekunden haltende Phase** (statisch) und **4 Sekunden streckende Phase** (negativ). Insgesamt dauert eine Wiederholung hierbei also zehn Sekunden. Bei fünf bis acht Wiederholungen sollte der Muskel ausreichend belastet sein, um den nötigen Wachstumsreiz gewährleisten zu können – wenn die Gewichte stimmen.

Die Vorteile des HIT-Systems liegen auf der Hand. Entscheidend ist die wesentlich geringere Trainingsdauer als bei klassischen Trainingsmethoden. Das HIT-Training sollte in **30 bis maximal 45 Minuten** absolviert sein. Es eignet sich daher vor allem für Personen, die wenig Zeit für das Training

haben und schnelle Ergebnisse sehen möchten. Ein weiterer Vorteil der kurzen Trainingszeit besteht darin, dass der Körper bei zu langem Training anfängt, **abbauende (=katabole) Stoffe** auszuschütten, wodurch sich das Training im schlimmsten Fall sogar negativ auswirken kann.

Durch die sehr hohen Belastungen, denen die Muskeln beim HIT ausgesetzt sind, müssen zwischen den Trainingseinheiten entsprechend lange Regenerationsphasen eingeplant werden. Ein bis drei Mal in der Woche zu trainieren, reicht hierbei völlig aus - mindestens 48 Stunden sollten die Muskeln sich erholen, bevor es weitergeht.

Doch auch dieses Konzept hat seine Schwächen. Ein Nachteil besteht darin, dass das HIT-System nur bedingt für Anfänger geeignet ist. Die Koordination, die Genauigkeit und die Sorgfalt, die bei den hohen Gewichten und Belastungen eingehalten werden müssen, können in der Regel erst mit einer **gewissen Erfahrung** beherrscht werden. Anfänger sind daher anfälliger für Verletzungen. Zudem kann es bei einem solch intensiven Training gerade anfangs zu Schmerzen bei und nach dem Training kommen, was dem Sportler eine hohe Motivation abverlangt.

Volumentraining

Das Volumentraining stellt im Grunde den genauen Gegensatz zur HIT-Methode dar. Hierbei wird die Intensität gesenkt, sodass **wesentlich mehr Wiederholungen und Sätze** ausgeführt werden können. Das Volumentraining zeigt daher starke Tendenzen zum klassischen Trainingstyp, der drei Sätze pro Übung vorsieht. Die geringen Gewichte machen diese Trainingsmethode gerade für Anfänger attraktiv, da sie zu Beginn nicht zwingend hohe Lasten brauchen, um schnell Muskelmasse aufzubauen. Zudem ist die **Anstrengung im Vergleich zum HIT wesentlich geringer**, wodurch auch das Verletzungsrisiko sinkt.

Der große Nachteil des Volumentrainings ist der hohe zeitliche Aufwand, den es mit sich bringt. Eine Muskelgruppe wird teilweise mit **über 20 Sätzen und vielen Wiederholungen** trainiert und das etwa dreimal die Woche. Das führt dazu, dass eine Trainingseinheit selten unter einer Stunde absolviert werden kann. Und genau hierbei liegt die Gefahr, in einen katabolen Zustand überzugehen und damit ein **Übertraining** zu riskieren. Das kann die Leistung deutlich senken. Daher sollte auch beim Volumentraining immer darauf geachtet werden, nie mehr als 90 Minuten am Stück zu trainieren und angemessene Regenerationsphasen zwischen den einzelnen Trainingstagen einzubauen.

Entscheidende Grundlage: das Aufwärmen

Beim Kraftsport gilt es, Muskeln so weit zu belasten, dass sie zum Wachsen angeregt werden. Dass dabei eine gewisse Verletzungsgefahr besteht, ist kein großes Geheimnis. Unumgänglich ist daher ein ausgiebiges Aufwärmen, mit dem die Muskeln auf die anstehende Aufgabe vorbereitet werden. Am besten lässt sich der Körper mit Laufübungen aufwärmen. Besonders gelenkschonend geht da *Warmup mit einem Crosstrainer* - der Vorteil besteht außerdem darin, dass dabei nicht nur die Beine, sondern auch der ganze Oberkörper in die Bewegungsabläufe einbezogen wird.

Im Anschluss an das Warmlaufen sollten die jeweiligen Muskelgruppen gezielt vorbereitet werden. Dazu bietet es sich an, die geplante Übung beispielsweise mit der Hälfte der ursprünglichen Intensität durchzuführen. Ein bis zwei Sätze mit geringem Gewicht sollten ausreichen, sodass noch genügend Kraft für die eigentliche Übung vorhanden ist.

Fazit

Der Vergleich hat gezeigt, dass beide Methoden sicherlich nicht perfekt sind. Das HIT-System ist vor allem für Fortgeschrittene geeignet, die mit ihrem üblichen Trainingskonzept keine nennenswerten Erfolge mehr erzielen. Das Volumentraining hingegen eignet sich für Anfänger, da es besonders

einfach durchzuführen ist und gerade zu Beginn einen hohen Muskelzuwachs ermöglicht. Da der Körper sich nach einer gewissen Zeit dem Training anpasst und die Effizienz bei gleich bleibendem Training nach und nach sinkt, empfiehlt es sich allerdings ohnehin, die beiden Trainingstypen **abwechselnd auszuüben**. Darüber hinaus ist das High Intensity Training aufgrund der hohen Belastungen für den Körper nur bedingt als dauerhafte Methode geeignet. **Periodisierung ist hierbei das Stichwort**: Sportler können beispielsweise ein bis zwei Monate nach dem HIT-System trainieren, bevor sie für zwei Monate zum Volumentraining wechseln. Im Anschluss folgt erneut das High Intensity Training, und so weiter. Auf diese Weise wird der Körper nicht zu stark belastet und das Training bleibt effizient.

Die wichtigsten Vor- und Nachteile können der folgenden Tabelle nochmals entnommen werden:

	High Intensity Training (HIT)	Volumentraining
Vorteile	+ Kurze Trainingszeit + Schnelle Ergebnisse + Erhöhte Muskeldichte + Sehr effizient (Aufwand/Nutzen)	+ Leichte Anwendung + Anfängerfreundlich + Geringere Verletzungsgefahr + Geringere Anstrengung
Nachteile	- Schwer für Anfänger - Verletzungsgefahr durch hohe Gewichte - Sehr anstrengend - Nicht als dauerhafte Methode zu empfehlen	- Hohe Trainingszeit - Auf Dauer geringere Effizienz - Gefahr: kataboler Zustand / Übertraining
Neutral	+/- Lange Regenerationsphasen	+/- Geringere Intensität +/- Kurze Regenerationsphasen