

Fettverbrennung durch Cardiotraining???

Wie treibst du deine Fettverbrennung und deinen Stoffwechsel nach oben?

von Andree Grabenhorst

Leider sehe ich im Fitnessstudio immer wieder das gleiche Bild: Sportwillige, die sich auf Stepper, Crosstrainer, Laufbändern und Rudergeräte abstrampeln und meinen, dass sie dort eine tolle Fettverbrennung haben und schnell an Gewicht verlieren oder ihre Figur erhalten.

Oder sind die vielleicht alle cardiosüchtig? Ich glaube nicht.

Sehr viele Leute glauben, dass „Cardio“ der Beste Weg ist, um in Form zu kommen und Fett zu verlieren. Mit diesem Mythos möchte ich in meinem Artikel aufräumen und Ihnen ein anderes, effektiveres Training empfehlen. Gerade Frauen haben eine große Abneigung ihr Cardiotraining durch ein intensives Krafttraining zu ersetzen oder zu ergänzen, oft aus Angst, zu große Muskel zu bekommen. Sie denken, dass ein bis zwei Beinübungen und 40-90 Minuten Cardio Training mit Zeitung lesen oder TV schauen für einen schlanken Körper ausreichen.

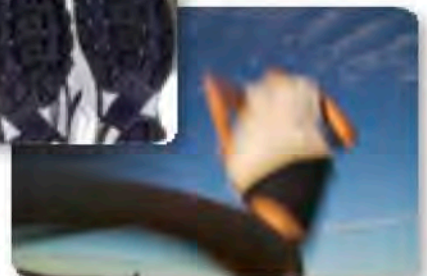
Auch viele Fitnesstrainer, Ärzte und andere Gesundheitsspezialisten empfehlen ein moderat intensives Training, um Herzkrankheiten vorzubeugen und Gewicht zu verlieren.

Auch ich gehörte dazu und musste mich eines besseren belehren lassen!

Die Empfehlung lautet meistens: „Trainieren Sie 30-60 Minuten bei gleichmäßigem Tempo 2-4mal pro Woche und halten Sie Ihre Herzfrequenz auf einem moderaten Niveau.“

Befolgen Sie diesen Ratschlag und Sie werden zu einem „**Hamster im Laufrad**“, der stundenlang langweiliges Cardiotraining absolviert.

Es gibt einige neue wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass **gleichmäßiges Ausdauertraining nicht die gewünschten Erwartungen erfüllen**. Unser Körper ist dazu ausgelegt, kurzzeitige, explosionsartige Aktivitäten mit darauffolgenden Erholungsphasen oder aber stop-and-go Bewegungen anstatt gleichmäßiger Bewegung zu leisten. Wie in allen Trainingsbereichen muss man immer den Transfer zum Alltag oder zu seiner Sportart im Auge behalten. Nur dann hat man ein Training absolviert, das einen in seiner Belastung auch verbessert.



Variabilität bei Ihrem Training ist unabdingbar für Leistungsfortschritt und Fettabbau. Nicht zu vernachlässigen sind die Vorteile, die ein variables Training für die inneren Abläufe im Körper hat. Wissenschaftler haben festgestellt, dass gleichbleibendes Ausdauertraining die Produktion freier Radikaler im Körper erhöht. Dies heißt, dass Zellen im Körper entarten können, die Immunfunktion reduziert wird, Muskelschwäche und Entzündungen im Körper verursacht, was wiederum zu chronischen Krankheiten führen kann. Jemand, der regelmäßig variabel trainiert, kann eher freie Radikale eliminieren und produziert auch weniger Radikale. Ein regelmäßiges Training bietet im Vergleich zum seltenen Training, aber auch zum Leistungssport, einen gewissen Schutz vor oxydativem Stress.

Das heißt Sie werden weniger krank und erholen sich viel schneller von einer Grippe oder von einer Erkältung. Weiterhin kann Ihr Körper viel besser mit den Auf und Abs im Leben (Stress) umgehen und hat auch hier eine schnellere und bessere Anpassung.

Hochvariables Fitnessstraining / Ausdauerintervalltraining

Hochvariables Fitnessstraining erhöht die Produktion von Antioxidantien, ist entzündungshemmend und schützt vor oxydativem Stress. Zudem erhöht es die Stoffwechselrate (Vorteil, um an Fett und Gewicht zu verlieren oder zu halten).



Gleichmäßiges Ausdauertraining trainiert das Herz lediglich in einer bestimmten Herzfrequenz und nicht für die verschiedenen täglichen Stressfaktoren.

Auch lehrt das hochintensive Training das Herz, auf verschiedene Anforderungen zu reagieren und sich davon auch wieder schnell zu erholen (Reizstufenregel). Übungen, die Ihr Herz trainieren und die Herzschläge erhöhen und herabsetzen, ermöglichen Ihrem Herz, mit dem täglichen Stress besser umzugehen. Stress kann Ihren Blutdruck und Ihre Herzfrequenz rapide in die Höhe schnellen lassen. Gleichmäßiges Joggen und andere Ausdauersportarten trainieren Ihr Herz nicht, bei plötzlich schnellerem Herzschlag oder höherem Blutdruck, besser damit umzugehen.

Sportliche Workouts und Sprints

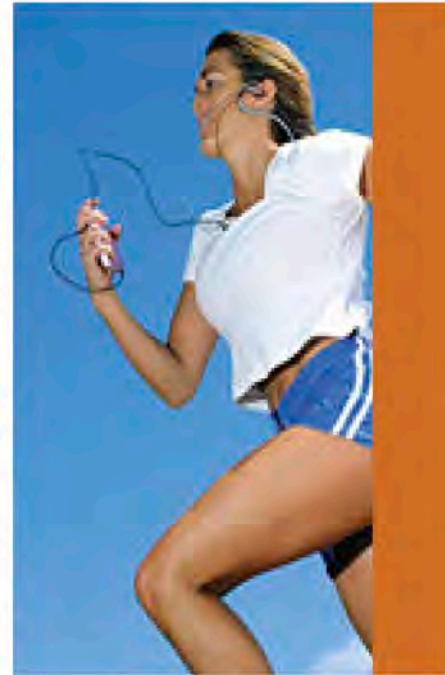
Es gibt etliche Möglichkeiten, um variables intensives Training oder ein „stop-and-go“ Training zu absolvieren. Die meisten wettbewerbsorientierten Sportarten wie Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Tennis, Hockey, etc. basieren auf dieser variablen stop-and-go Bewegung, die das Herz in einer größeren Bandbreite trainiert als gleichmäßiges Walken oder Joggen. Auch Schwimmen in einer unterschiedlichen Intensität bringt mehr Nutzen als das Schwimmen in gleichmäßigem Tempo. Das Gleiche gilt für das Fahrradfahren - darum ist Mountain Biken, Spinning (fahren über Pässe, durch hügelige Wälder, etc.) ebenfalls vorteilhafter als Radfahren bei gleichbleibender Geschwindigkeit.

Nach meiner eigenen Erfahrung - mein Training und das mit meinen Kunden - möchte ich Ihnen hier zwei Trainingsprogramme vorstellen, um seinen Körper in eine effektive Fettverbrennungsmaschine zu verwandeln.

Das erste Trainingsprogramm ist das Intervalltraining beim Herzkreislauftraining:

Variante 1: Startprints werden für 20-40 Sekunden bei maximaler Geschwindigkeit und anschließenden 60 Sekunden ruhigem Erholungslauf durchgeführt. Danach kommt der nächste Sprint. Das wiederholen Sie 6-12 mal, diese Intervallsprints sind für die meisten Leute eine ziemliche Herausforderung. Aber Sie werden merken, wie gut man sich danach fühlt und wie die Leistungskurve nach oben geht.

Variante 2: Intervallläufe werden nach dem Einlaufen und Aufwärmen durchgeführt. Hier werden 2-3 Minuten Läufe im oberen Herzfrequenzbereich trainiert, so dass man gerade an die Grenze Anaerobeschwelle kommt. Danach geht es in einem lockern Erholungstempo wieder auf die normale Herzfrequenz zurück und dort läuft man dann wieder 5 Minuten. Diese Läufe wiederholt man 3-5 mal.



Das zweite Trainingsprogramm für Ihr Fitness- / Krafttraining

Variante 1: **Two Power.** Hier trainieren Sie zwei Übungen parallel, so wie das schon bei meinen Hometraining Programmen ganz normal ist. Immer einen Satz von der ersten Übung, dann einen Satz von der zweiten Übung und wieder einen Satz von der ersten usw. bis Sie von jeder Übung 3 Sätze trainiert haben. Durch die kaum entstehenden Erholungspausen ist Ihr Herz-Kreislaufsystem die ganze Zeit im Training und Ihre Muskulatur kann sich durch die verschiedenen Übungen erholen. Weiterhin sparen Sie viel Zeit und Sie sind nach einer intensiven Trainingsstunde mit Ihrem Krafttraining fertig.
Hier ein Beispiel für eine Two Power Übung :

1. Butterfly Ball



2. Ball Crunch



Variante 2: **Cardio Two Power.** Hier trainieren Sie immer zwei Two Power Übungen, das heißt also vier Kraftübungen hintereinander und gehen dann gleich auf ein Cardio-Gerät Ihrer Wahl und trainieren dort 5 Minuten in einer hohen Herzfrequenz an Ihrer Anaerobeschwelle. Nach einer kurzen Pause trainieren Sie wieder zwei Two Power Übungen und steigen erneut für 5 Minuten auf Ihr Cardio Gerät. Das wiederholen Sie, bis Sie 3-4 Two Power Übungen trainiert haben. Schließen Sie Ihr Training mit 10 Minuten Cardiotraining in Ihrer normalen Trainingsherzfrequenz ab.

Two Power 1

Reverse Flys



Butterfly schräg



Two Power 2

Jump



Delta-V



Diese Varianten für Ihr Herz-Kreislauf-/ Fitness-/Krafttraining basieren immer auf die Reizanpassung. Der Körper bekommt eine Aufgabe, passt sich den neuen Reizen an und wird besser. Achten Sie darauf, dass in jedem Training ein überschwelliger Reiz auf Muskulatur und Kreislauf wirken, nur dann ist ein effektives Training mit einem hohen Stoffwechsel und einer hohen Fettverbrennung möglich. Gleichzeitig haben Sie auch nach dem Training noch einen hohen Stoffwechsel und Nachbrenneffekt.

Seien Sie einfach offen für eine neue, bessere und effektivere Variante um Ihren Körper besser und schneller in Form zu bekommen.

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße

Andree Grabenhorst



 **Personal Fitness**

BPT 
Bundesverband
Personal Training