

Jürgen Gießing

HIT- FITNESS

HochIntensitätsTraining

**Maximaler Muskelaufbau in kürzester Zeit
Nur 2 x pro Woche 45 Minuten trainieren**

© des Titels »Hit Fitness« (ISBN 978-3-86883-022-4)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva



Vorwort

Vielleicht kommen Ihnen einige der folgenden Sätze bekannt vor: »Meine Zeit erlaubt es nicht, jeden Tag Sport zu treiben, selbst zwei- oder dreimal pro Woche zu trainieren, ist bei meinem Arbeitspensum nicht drin.« »Mein Trainer hat gesagt: ›Du musst schon mindestens drei- bis viermal pro Woche trainieren. Das ist das absolute Minimum. Wenn du das nicht hinbekommst, kannst du es auch gleich ganz bleiben lassen.« – »Ich würde gern wieder ein bisschen Sport treiben, etwas für meine Fitness und Gesundheit tun, aber im Moment geht das einfach nicht. Vielleicht habe ich in ein paar Jahren wieder die Zeit dazu. Dann fange ich wieder an, etwas für mich zu tun.«

An guten Vorsätzen mangelt es in der Regel nicht, auch nicht an der Erkenntnis, dass es besser wäre, ein bisschen Sport zu treiben. Meist fehlt aber etwas ganz Entscheidendes: die erforderliche Zeit für ein umfangreiches Sportprogramm.

Auch aus Umfragen und Studien zum Thema Arbeitsbelastung und Freizeitgestaltung ist bekannt, dass viele Menschen gern mehr für ihre Fitness und Gesundheit tun würden, aber eben nicht regelmäßig die Zeit dafür aufbringen können. Von denjenigen, die ein Trainingsprogramm beginnen,

hören mehr als zwei Drittel nach kurzer Zeit wieder auf. Der Hauptgrund hierfür: Zeitmangel. Dabei ist inzwischen längst erwiesen, dass es weitaus weniger Zeitaufwand erfordert, fit zu werden und zu bleiben, als früher angenommen. Diese Tatsache ist aber noch immer kaum bekannt. Ganz im Gegenteil, denn in der Praxis kursieren sogar weiterhin Empfehlungen, denen zufolge man unbedingt täglich trainieren soll. Dabei hat die Trainingsforschung inzwischen eindeutig belegt, dass sich selbst bei nur zwei Trainingseinheiten pro Woche mit einem angemessenen Trainingsprogramm eindeutig nachweisbare Verbesserungen der körperlichen Fitness realisieren lassen. Bereits zwei kurze, aber intensive Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um die körperliche Fitness messbar zu verbessern, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig Körperfett zu reduzieren.

Natürlich spricht nichts dagegen, dass jemand täglich trainiert, aber die Annahme, dass ein Trainingsprogramm »nichts bringt«, wenn es nur zweimal pro Woche durchgeführt wird, und man es deswegen auch gleich bleiben lassen könne, ist inzwischen klar widerlegt. Mehr dazu erfahren Sie anhand einer aktuellen Studie zu diesem Thema in Kapitel 1 ab Seite 37.

Stellen Sie sich doch einmal selbst folgende Frage: Warum sollte ich, wenn ich etwas für meine Fitness tun möchte, ein Programm absolvieren, für das ich unter realistischen Bedingungen dauerhaft gar nicht die Zeit aufbringen kann?

Früher ging man davon aus, dass wenige Trainingseinheiten pro Woche für Anfänger noch okay seien, aber mit zunehmender Leistungsfähigkeit dann zwangsläufig auch das Trainingsvolumen und die Trainingshäufigkeit gesteigert werden müssten – bis hin zum Spitzenathleten, der mehrmals am Tag trainiert.

Dabei liegt die vollkommen zutreffende Überlegung zugrunde, dass Training progressiv sein muss, um dauerhaft Erfolg zu bewirken, das heißt, da der Körper sich an die Trainingsbelastungen anpasst, indem er seine Leistungsfähigkeit erhöht, muss man die Anforderungen im Training progressiv steigern, damit man sich immer weiter verbessern kann. Übersehen wurde dabei jedoch sehr häufig, dass man diese erforderliche Progression nicht nur durch eine Erhöhung der Trainingsdauer, des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit herstellen kann, sondern auch durch eine Erhöhung



Durch immer höhere Anforderungen in Beruf und Alltag vernachlässigen wir oft unseren Körper, der diesen Belastungen täglich ausgesetzt wird. Ist unser Körper fit, ist auch unser Geist wachsam und aufnahmefähig.

© des Titels »Hit Fitness« (ISBN 978-3-86883-022-4)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

der Trainingsintensität. Mit anderen Worten: Anstatt immer mehr und immer öfter zu trainieren, kann man die Anforderungen auch innerhalb der Trainingseinheit erhöhen, indem man intensiver trainiert.

Zu einer umfassenden Fitness gehört neben einem Training des Herz-Kreislauf-Systems unbedingt auch ein gezieltes Training der Muskulatur. Durch Ausdauersport wie Joggen trainiert man die aerobe Fitness, also das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, insbesondere am Oberkörper, profitiert davon aber nur wenig. Früher ging man davon aus, dass man für ein Muskeltraining mehrere Stunden pro Woche einplanen muss. Glücklicherweise bietet das HIT (Hochintensitätstraining) die Möglichkeit, mit sehr begrenztem Zeitaufwand die Muskulatur sehr effektiv zu trainieren.

Das HIT, das im Leistungssport seit einiger Zeit immer häufiger Verwendung findet, bietet auch für Fitness- und Freizeitsportler die Möglichkeit, bei begrenzten zeitlichen Kapazitäten das Optimale aus dem eigenen Training herauszuholen. Und dieses Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Für Frauen ist das Programm jedoch auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten und sowohl im Basisprogramm als auch bei den Trainingsplänen (→ Kapitel 3, ab Seite 108) unterscheiden sich die Übungen ein wenig von denen für die Männer.

Mit einem HIT-Fitnesstraining kann man den entscheidenden Vorteil dieser Methode ausnutzen: Sie erfordert nur einen sehr geringen Zeitaufwand und kann deshalb auch langfristig durchgehalten werden. Langfristige Regelmäßigkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Trainingserfolg. Und genau dies lässt sich mit einem HIT-Fitnesstraining umsetzen: Zwei kurze, aber intensive Trainingseinheiten pro Woche sind in der Regel auch über Jahre hinweg in einem prall gefüllten Terminkalender unterzubringen.

Wenn Sie normalerweise gern häufiger trainieren, können Sie das HIT gezielt nutzen in Phasen, in denen Ihnen weniger Zeit zur Verfügung steht als sonst.

In jedem Fall ist das HIT-Fitnesstraining eine zeitkomprimierte Alternative zu bestehenden Trainingsarten und damit eine bereichernde Erweiterung des sportlichen Methodenspektrums. Probieren Sie es aus!

*Ihr
Jürgen Gießing*

© des Titels »Hit Fitness« (ISBN 978-3-86883-022-4)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



1 EINFÜHRUNG IN DAS HIT-FITNESS- TRAINING

In einer modernen und schnelllebigen Gesellschaft ist es wichtiger denn je, sich körperlich fit zu halten und so langfristig etwas für seine Gesundheit zu tun. Zum einen werden unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte gestärkt, und wir sind den alltäglichen Anforderungen und der ständig steigenden Arbeitsbelastung besser gewachsen. Zum anderen unterstützt es unser allgemeines Wohlbefinden.

Körperliche Fitness: entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden

Auch wenn es keine neue Erkenntnis ist, dass wir mit einem regelmäßigen Fitnesstraining unserem Körper etwas Gutes tun, sollte man sich diese Tatsache von Zeit zu Zeit immer mal wieder vor Augen halten. Die provokative Aussage »treib Sport oder bleib gesund« lässt sich längst nicht mehr aufrechterhalten. Trotz der Tatsache, dass Sport auch mit einem gewissen Verletzungsrisiko verbunden sein kann, überwiegen die positiven Auswirkungen doch bei Weitem. Dies verdeutlicht zum Beispiel die Tatsache, dass Krankenkassen – aus betriebswirtschaftlichen Gründen wohlgerne – ihren Mitgliedern finanzielle Anreize zum regelmäßigen Sporttreiben bieten, auch wenn den Kassen dadurch Kosten entstehen, die sich sogar noch erhöhen, wenn sich ein Sportler verletzt.

Langfristig betrachtet überwiegen jedoch die gesundheitlichen Vorteile sportlicher Aktivität. So lässt sich etwa das Risiko, an sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck zu erkranken, durch regelmäßige sportliche Aktivität deutlich reduzieren. Übrigens: Auch der ehemalige britische Premierminister Winston Churchill, der so oft mit der Aussage »No sports, please« zitiert wird und oft als »Kronzeuge« für Sportverweigerer herhalten muss,

war in Wahrheit bis ins hohe Alter körperlich aktiv. Noch mit über 70 Jahren unternahm Churchill ausgedehnte Bergwanderungen und nahm an Fuchsjagden teil. In seiner Jugend war er in mehreren Sportarten aktiv. Es ist umstritten, ob die Aussage »No sports, please« überhaupt von Churchill stammt. Unbestritten belegt hingegen sind nicht nur mehrere sportliche Erfolge im Cricket und im Schwimmen, sondern auch seine Aussage: »Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren.«

Das A und O: Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau

Wer regelmäßig trainiert, profitiert davon auf vielfältige Weise. Sportlich aktive Menschen haben durchschnittlich ein wesentlich geringeres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Der Cholesterinspiegel im Blut wird gesenkt, der Anteil des »schlechten« Cholesterins (LDL) geht zurück, der Anteil des »guten« Cholesterins (HDL) wird erhöht.

Cholesterin ist eine lebenswichtige Art von Fett, das sich zum größten Teil in unseren Körperzellen befindet. Man unterscheidet verschiedene Formen von Cholesterin, wobei das LDL (Low

Density Lipoprotein) und das HDL (High Density Lipoprotein) die wichtigsten sind. Das LDL-Cholesterin ist verantwortlich für den Transport des im Körper selbst gebildeten Cholesterins von der Leber bis hin zu den Geweben und zirkuliert im Blut. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Spiegel von LDL-Cholesterin im Blut die Entstehung von Arteriosklerose oder Herzkrankheiten begünstigt. Ein zu hoher LDL-Spiegel ist demnach eher ungünstig und vor allem auf eine Ernährung mit zu viel tierischen Fetten zurückzuführen.

Das HDL-Cholesterin hingegen wird oft als gutes Cholesterin bezeichnet, da es genau die umgekehrte Funktion hat, nämlich überschüssiges Cholesterin aus dem Gewebe zurück zur Leber zu transportieren. Cholesterinwerte sind jedoch auch abhängig von Alter und Geschlecht, denn mit zunehmendem Alter steigt der Cholesterinspiegel unabhängig von der Ernährung.

Des Weiteren sinkt das Risiko, an Diabetes mellitus Typ II, der sogenannten Zuckerkrankheit, zu erkranken, dramatisch. All diese gesundheitlichen Vorteile sind bestens bekannt, umfassend erforscht und belegt.

Aus diesem Grund wird völlig zu Recht dazu geraten, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Empfohlen werden meist jene Sportarten, die die Ausdauer verbessern, wie Laufen, Radfahren, Inlineskaten oder Schwimmen. Ein



Inlineskaten macht nicht nur Spaß, sondern hält auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

solches Herz-Kreislauf-Training ist auf jeden Fall sinnvoll, weil es die **aerobe Fitness** verbessert, also das Herz-Kreislauf-System und damit die Ausdauer trainiert. »Aerobe Ausdauer« bedeutet demnach, dass die Energie, die wir beispielsweise beim Laufen benötigen, ausschließlich über den Sauerstoff der Atmung bereitgestellt wird. Je öfter und regelmäßiger wir also trainieren, desto mehr Sauerstoff können wir aufnehmen, da durch das Training unser Herz stärker und leistungsfähiger geworden ist. Dies hat zur Folge, dass pro Herzschlag mehr Blut durch unser Herz gepumpt und somit auch mehr Sauerstoff transportiert wird, der wiederum unsere Muskeln versorgt.

Beim **anaeroben Training** ist genau das Gegenteil der Fall: Zu Beginn einer Belastung benötigt unser Körper mehr Sauerstoff, als er durch die Atmung aufnehmen kann. Diese zusätzliche Energie wird während der normalen Stoffwechselvorgänge in unserem Körper den Zellen selbst entzogen, dabei wird in den Muskeln Milchsäure produziert. Die Konsequenz: Die Muskulatur wird »sauer« und ermüdet. Der Muskel lernt nach und nach, mit dieser Ermüdung umzugehen. Das heißt daher nicht, dass anaerobes Training etwas Schlechtes oder Negatives ist. Im Gegenteil: Manche Trainingsformen wie der klassische 100-Meter-Sprint oder das Rudern erfordern eine so hohe Intensität, dass sie nur anaerob möglich sind. Dazu gehört auch das Muskelaufbautraining.

Damit wir also in den Genuss aller gesundheitlichen Vorzüge des Trainings kommen, bedarf es nicht nur eines trainierten Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch einer entsprechenden **metabolischen Fitness**. Ein hohes Maß an metabolischer Fitness, also einen leistungsfähigen Stoffwechsel, erreicht man, indem man systematisch die Muskulatur trainiert.

Mit Muskelkraft gegen Diabetes

Die Vorteile einer gut entwickelten und leistungsfähigen Muskulatur gehen weit über gutes Aussehen und Wohlbefinden hinaus. Eine ausgeprägte Muskelmasse leistet unter anderem – wie bereits erwähnt – einen ganz entscheidenden Beitrag zur Vorbeugung gegen Diabetes mellitus Typ II, der sogenannten Zuckerkrankheit. Beim

INFO

Warum Insulin so wichtig ist

Insulin ist ein lebensnotwendiges Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Immer dann, wenn wir Kohlenhydrate über die Nahrung zu uns nehmen, kommt es zu einem Anstieg der Blutzuckerkonzentration. Aus der Bauchspeicheldrüse wird dann Insulin ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken und den im Blut befindlichen Zucker, die Glukose, in die Körperzellen einzuschleu-

sen. Unser Körper hat zwei Speichermedien für Glukose: zum einen die Leber und zum anderen die Körpermuskulatur. Aus diesem Grund wirkt eine Vergrößerung der Muskelmasse vorbeugend gegen Diabetes Typ II, den sogenannten Altersdiabetes. Je mehr Muskelzellen vorhanden sind, um Glukose aus dem Blutstrom aufzunehmen, desto effizienter kann das Insulin arbeiten. Es ist außerdem der einzige Stoff, der den Blutzuckerspiegel senken kann.

Diabetes Typ II ist das körpereigene Hormon Insulin damit überfordert, den nach einer Mahlzeit im Blut zirkulierenden Zucker, die Glukose, in die Zellen einzuschleusen und so den Blutzuckerspiegel wieder zu reduzieren. Je weniger Muskelmasse man hat, desto weniger Zellen stehen zur Verfügung, in die der Blutzucker eingeschleust werden könnte. Dadurch verbleibt mehr Glukose für längere Zeit im Blut und muss durch Insulinausschüttung abgebaut werden.

Im Umkehrschluss gilt daher auch der umgekehrte Effekt: Je mehr Muskelmasse unser Körper hat, desto mehr Blutzucker lässt sich in die Zellen einschleusen, dort vorübergehend speichern und schließlich verbrennen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach einer vergleichbaren Mahlzeit bei muskulösen Menschen sehr viel weniger als bei Menschen mit einer weniger stark ausgeprägten Muskulatur. Eine gut entwickelte Muskulatur ist daher neben ausgewogener Ernährung die bestmögliche Prävention vor einer Diabeteserkrankung.

Eine gut ausgebildete Muskulatur verbrennt mehr Kalorien

Bei jeder einzelnen Bewegung verbrauchen unsere Muskelzellen Energie. Je muskulöser jemand ist, desto höher ist sein Energiebedarf während



Neben Nordic Walking oder Radfahren ist Joggen die beliebteste Ausdauersportart.

der Belastung. Wenn zwei Sportler gemeinsam Joggen gehen, nebeneinanderher laufen und sich dabei unterhalten, haben sie bei Beendigung ihres Laufs dieselbe Strecke in derselben Zeit zurückgelegt. Man könnte daher annehmen, dass sie auch die gleiche Menge an Energie verbraucht haben. Das trifft aber nur dann zu, wenn sie beide auch gleich viel Muskelmasse haben. Ist das nicht der Fall, wird derjenige, der mehr Muskeln hat, auch deutlich mehr Kalorien während des Laufs verbrennen als sein Trainingspartner, der exakt dieselbe Trainingseinheit absolviert hat.

Da die Muskulatur während der Bewegung aktiv ist und diese Aktivität Energie verbraucht, ist dieser Zusammenhang logisch und wenig überraschend. Übersehen wird jedoch manchmal ein Aspekt, der nicht weniger bedeutsam