

Robert dos Remedios

MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

**Hochintensives Cardio-Krafttraining –
der schnellste Weg zum perfekten Body**

riva



WAS IST CARDIO-KRAFTTRAINING?

Sie gehen in ein Fitnessstudio und sehen Reihen von Cardiogeräten – Menschen, die beim Trainieren telefonieren, fernsehen oder sich mit ihrem Nachbarn unterhalten, während sie darauf achten, in ihrem »Fettverbrennungsbereich« zu bleiben. Dann sehen Sie einen Mann in einer Ecke des Studios, Kopfhörer auf, der keucht und stöhnt und schwitzt bis an den Punkt der Erschöpfung. Er macht Burpees (Liegestützsprünge), dann Sprungkniebeugen, dann schwingt er eine Kettlebell (Kugelhantel). Es scheint kein Plan hinter der Trainingsmethode dieses Fanatiklers zu sein: Es sieht nur intensiv, ein bisschen seltsam und alles andere als traditionell aus. Sie können gar nicht wegschauen und denken sich: Was um Himmels willen macht der Typ da?

Nun ja, der Typ in der Ecke macht eine Form dessen, was ich Cardio-Krafttraining nenne – ein Training, das sich durch intensive Trainingseinheiten und kurze Ruhephasen auszeichnet. Es stellt sich die Frage, warum so viele der »Fettverbrenner« auf den Cardiogeräten immer noch

überschüssige Pfunde mit sich herumschleppen, während der Typ in der Ecke wahrscheinlich schlank, stark und athletisch aussieht. Zuerst einmal: Der Mann hatte definitiv einen Plan bei der Auswahl seiner Trainingsmethode. Seine Ziele waren einfach: die größte Wirkung bei möglichst geringem Einsatz durch das Intervalltraining und die Erzeugung des so wichtigen »Nachbrenneffekts« in seinem Stoffwechsel, der noch Stunden nach dem Training Kalorien verbrennt. Und er erreicht all diese Vorteile in einem Bruchteil der Zeit, die die »Fettverbrenner« auf ihren Cardiogeräten verbringen. Zu schön, um wahr zu sein? Nein, nicht ganz. Ich sage den Sportlern, die ich täglich trainiere, immer: Für Erfolg zahlt man einen Preis. Mit anderen Worten: Verwechseln Sie »kurz« nicht mit »leicht«. Ich habe den Begriff »Fettverbrenner« schon einige Male genutzt und ich gebe zu, ich verwende ihn scherzhaft. Das ganze Konzept vom Training mit geringer

Intensität, um Fett anstelle von Zucker oder Kohlenhydraten zu verbrennen, ist eine der größten Trainingsmythen aller Zeiten. Natürlich verbrennen Sie einen relativ hohen Anteil an Fett, wenn Sie weniger intensiv trainieren, aber nicht unbedingt eine größere absolute Menge an Fett und Kalorien. Denn wenn man der Logik folgt, wäre Schlaf das beste Fettverbrennungstraining überhaupt, oder? Ich werde darauf im nächsten Kapitel genauer eingehen, aber durch Cardio-Krafttraining passiert etwas viel Größeres und Wirkungsvolleres, und das *nach* dem Training.

WARUM SOLL ICH NACH DIESER METHODE TRAINIEREN?

Ich habe das Thema schon angerissen: Variationen dieses Cardio-Krafttrainings oder hochintensiven Intervalltrainings sind extrem effektiv beim Aufbau von Fitness. Noch wichtiger: Durch diese Methode werden Sie Fett verbrennen und Ihren Körper verändern. Mehr und mehr Studien zeigen, wie viel effizienter dieses Training im Vergleich zu traditionellem Ausdauertraining im Aerobic-Stil ist. Diese Methode des Cardio-Krafttrainings ist eigentlich ein Selbstläufer.

Jahrelang wurde das Ziel des Fettverbrennens und der Vorbeugung von Verschleiß direkt mit gleichmäßiger Herz-Kreislauf-Aktivität verknüpft. Es gibt aber wesentlich effektivere und spannendere Wege, um diese Ziele zu erreichen. Einige der besten Methoden sind Intervall- und Kettlebelltraining. Sie sind nicht nur effektive Methoden, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen, sondern erlauben es Ihnen auch, die langweiligen Cardiogeräte im Fitnessstudio zu verlassen und beim Training tatsächlich Spaß zu haben. Diese Trainingsmethoden werden Ihre Core-Kraft (Rumpfkraft) und Ihr neuromuskuläres System verbessern sowie Verschleiß vorbeugen und – am wichtigsten – Ihre Leistungsfähigkeit auf ein ganz anderes Niveau heben.

Greg Vandermade, MS, CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist), Cheftrainer für Kraft- und Konditionstraining, California State University, Fullerton

FÜR WEN IST DIESE ART DES TRAININGS GEEIGNET?

Da dieses Training sehr intensiv ist, glauben viele Leute, dass es eher für Sportler und junge Leute gedacht ist und nicht für die allgemeine Bevölkerung. Das trifft aber überhaupt nicht zu. Ich werde Ihnen erklären, wie das Intervalltraining so variiert werden kann, dass auch Menschen, die zum ersten Mal Sport treiben, untrainiert sind oder eine schlechte Kondition

haben, trotzdem von dieser großartigen Trainingsmethode profitieren. Natürlich können sich auch Profisportler damit auf die Anforderungen ihrer Sportart vorbereiten, aber sie kann auch dem berufstätigen Vater helfen, mehr Fett zu verbrennen und mehr Energie zu haben, um mit seinen Kindern zu spielen.

WIE FÜHRE ICH DIESE ART VON CARDIOTRAINING DURCH?

Ich werde viele verschiedene Arten von Cardio-Krafttraining erläutern. Alle sind extrem effektiv beim Aufbau von Fitness und Abbau von Fett und schonen die wertvolle Muskelmasse. In Kapitel 3 werde ich alle individuellen Cardio-Krafttrainingsmethoden beschreiben. Sie reichen von Intervalltraining mit Gewichten über freie Übungen bis hin zu Sprints.

WAS KOMMT AUF MICH ZU?

Ich habe das wichtige Prinzip der Überlastung schon angesprochen, also müssen Sie akzeptieren, dass es nicht einfach wird. Wenn Sie *Men's Health Power Training* gelesen haben, wissen Sie, was ich davon halte, an die Grenzen zu gehen, um Fitnessziele zu erreichen – Sie müssen es tun,

Cardio-Krafttraining ist die Grundlage unseres Programms. Unsere erste Phase des Krafttrainings nennen wir funktionelle Kapazität. Wir verbinden Ausfallschritte in alle Richtungen mit Sprungkniebeugen und Power-Step-ups und enden mit einer Bewegungsreihe aus Seilspringen, Springen, Hüpfen und Hopsen. Eine gute Methode, um die Intensität zu messen, ist das Überprüfen der Herzfrequenz des Sportlers. Diese Zahl zeigt Ihnen, ob Sie die Intensität der Bewegungsfolgen reduzieren oder steigern sollten.

Todd Wright, Basketball-Trainer für Kraft- und Konditionstraining, University of Texas

und das oft. Das Großartige ist, dass der menschliche Körper eine erstaunliche und widerstandsfähige Maschine ist, die sich anpassen und auf Überlastung reagieren kann. Wenn Sie das Programm befolgen und sich an die Details halten, wird sich Ihr Körper auf eine Weise verändern, die Sie nie für möglich gehalten hätten. Das ist ein Versprechen!

MEHR MUSKELN, WENIGER FETT

Das Stoffwechseltraining wird nicht nur Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen, Ihren maximalen Sauerstoffverbrauch und Ihr Kraftpotenzial steigern sowie Ihr Körperfett verbrennen, es hat auch einen sehr wichtigen sportspezifischen Nutzen: Wenn ein Sportler durch Stoffwechseltraining ermüdet und direkt danach eine Anti-Rotations- oder statische Core-Übung macht, verbessert er die Fähigkeit, unter Stress seine Kräfte zu mobilisieren. Das ermöglicht es dem Athleten, auch nach einiger Zeit noch auf höchstem Niveau Leistung zu bringen und trotz Erschöpfung Kraft und Anspannung im Rumpf zu halten.

*Jim Smith, CSCS, Experte für Männerfitness,
Mitbegründer von »The Diesel Crew« (www.dieselcrew.com)*

2

DIE WISSENSCHAFT HINTER CARDIO-KRAFTTRAINING

In der Fitnessgemeinschaft werden die Körper von Langstreckenläufern oft mit denen von Sprintern verglichen. Der Langstreckenläufer absolviert meist wenig Krafttraining, während der Sprinter häufig hart mit Gewichten trainiert. Der Langstreckenläufer trainiert vorwiegend eine lang anhaltende Ausdaueraktivität, während der Sprinter kurze Distanzen oder hochintensive Sprintintervalle durchführt. Obwohl der Langstreckenläufer bei Weitem nicht dick ist, hat er doch meist einen höheren Körperfettanteil als der Sprinter. Wir können zwar Genetik und verschiedene Körpertypen nicht ignorieren, wenn wir diese Vergleiche ziehen, aber es liegt auch am unterschiedlichen Training, dass Langstreckenläufer einen höheren Körperfettanteil haben, obwohl sie viel mehr Ausdauertraining absolvieren und mehr Kalorien verbrennen.

DER BEWEIS IST DER SPRICHWÖRTLICHE PUDDING

Mein guter Freund Mike Boyle, CSCS, hat ein großartiges Argument parat, wenn er über die verschiedenen Gründe spricht, warum die »Masse der Fitnessstudiosbesucher« so wenig von der hocheffektiven Methode des Cardio-Intervalltrainings profitiert. Er argumentiert, dass wir durch die Medien mit Bildern von Crosstrainern, Laufbändern und anderen Ausdauergeräten und -programmen überschwemmt sind. Die Menschen wollen schnelle Lösungen und einen einfachen Weg zu ihren Zielen. Dabei belegt die Forschung eindeutig, dass diese Methoden in allen Bereichen unterlegen sind, sowohl bei der zeitlichen Effektivität als auch beim Fettabbau und der Verbesserung der Fitness.

Wissenschaft und Forschung sind die besten Freunde des Fachmanns. Sie können

beweisen, dass eine bestimmte Trainingsmethode ineffektiv ist, und sie können belegen, dass gewisse Trainingsmethoden im Alltag funktionieren. Die Ergebnisse zeigen klar, dass Cardiotraining zu Fettabbau führt.

Ein Projekt der East Tennessee State University des Jahres 2001 untersuchte zwei Gruppen fettleibiger Frauen. Eine Gruppe absolvierte acht Wochen lang dreimal wöchentlich gleichmäßiges Ausdauertraining, während die andere Gruppe in denselben Zeiträumen hochintensives Intervalltraining durchführte. Beide Gruppen trainierten jeweils so lange, bis sie 300 Kalorien verbrannt hatten. Die Ergebnisse? Nur bei der Intervallgruppe verbesserte sich die Körperzusammensetzung; außerdem war bei der Ausdauergruppe keine Erhöhung des Grundumsatzes festzustellen – bei der Intervallgruppe hingegen war der Grundumsatz für mehr als 24 Stunden nach dem Training erhöht. Also, ich wiederhole das noch mal: *Die Gruppen verbrauchten beim Training dieselbe Anzahl an Kalorien und trotzdem verlor nur die Intervallgruppe Fett und erhöhte den Grundumsatz nach dem Training, während sich bei der Ausdauergruppe keine Verbesserungen zeigten.* Es scheint, etwas »Magisches« zwischen den Intervallen und auch in den Stunden *nach* dem Intervalltraining zu geschehen.

DER HAUPTGRUND, NICHT ZU TRAINIEREN: ZU WENIG ZEIT!

Die meisten Menschen geben als Grund, warum sie nicht trainieren, Zeitmangel an. Vielleicht sollten Sie einmal hierüber nachdenken: Dr. Martin Gibala, Professor für Kinesiologie an der McMaster University of Canada, machte einige erstaunliche Entdeckungen, als er Ausdauersportler mit Menschen verglich, die hochintensives Intervalltraining machten. Eine Gruppe absolvierte auf Fahrrädern vier bis sechs 30-Sekunden-Sprints mit voller Kraft und ruhte sich danach vier Minuten lang aus. Die andere Gruppe fuhr 90 bis 120 Minuten lang in gemäßigttem Tempo Fahrrad. Der Forscher stellte keinen Unterschied in der sportlichen Leistung zwischen den

Es ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass Kraft- und Intervalltraining dem Ausdauertraining in Hinblick auf Konditionssteigerung und Fettabbau überlegen sind. Gute Trainer wissen das schon seit Jahren. Noch nicht wissenschaftlich bewiesen ist, dass eine Kombination von Kraft- und Intervalltraining sogar noch wirksamer ist als jede dieser beiden Trainingsarten allein. Coach Dos weiß das. Warten wir, bis die Wissenschaft ihn einholt...

Alwyn Cosgrove, renommierter
Konditionsexperte

beiden Gruppen fest. Wenn man bedenkt, dass die Intervallgruppe zweieinhalb Stunden und die Ausdauergruppe zehneinhalb Stunden pro Woche trainiert hatte, würde ich sagen, dass es da einen großen Unterschied gibt – Sie nicht? Das Ergebnis wird noch erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass die Intervallgruppe lediglich zwei bis drei Minuten pro Trainingseinheit tatsächlich trainiert und sich in der restlichen Zeit ausgeruht hat (während die Ausdauergruppe 90 bis 120 Minuten lang durchgehend trainierte).

Einmal mehr sieht man den »magischen« Effekt, den ich eben erwähnt habe. Nur weil wir nicht mehr trainieren, heißt das nicht, dass unser Körper aufgehört hat, zu arbeiten; das macht das Intervalltraining für alle attraktiver, die unter Zeitknappheit leiden.

ABER ICH WILL MEINE AUSDAUER NICHT VERNACHLÄSSIGEN!

Natürlich wollen Sie auch etwas für Ihre Ausdauer tun. In der bahnbrechenden 6-Wochen-Studie von 2006, die Tabata et al. durchführten, wurden sowohl Ausdauer als auch Kraftzuwachs bei Ausdauer- und Intervallgruppen verglichen. Das sehr populäre Tabata-Intervall mit 20 Sekunden hochintensivem Training und zehn

Sekunden Pause wurde mit 60-Minuten-Einheiten auf Spinnrädern verglichen – und das Ergebnis schockierte fast jeden in der Fitnessindustrie. **Die Intervallgruppe trainierte weniger als 20 Minuten pro Woche und zeigte eine Verbesserung von 28 Prozent beim Kraftzuwachs und 14 Prozent bei der Ausdauer.** Ja, Sie haben nicht falsch gelesen: Die Intervallgruppe verbesserte ihre Ausdauer stärker als die andere Gruppe. Diese Studie zeigt, dass Cardio-Krafttraining auch Ihre Ausdauer verbessern kann und wird!

AUSDAUER UND FETTABBAU

Die wichtigste und wahrscheinlich erstaunlichste Studie, bei der Ausdauer- und Intervalltraining in Bezug auf den Fettabbau verglichen wurden, führten Tremblay et al. 1994 durch. Der Studienaufbau war der anderen, eben erwähnten Studie ähnlich und ging sogar noch etwas weiter. Es wurden zwei Gruppen verglichen: Eine davon musste 20 Wochen lang gemäßigtes Ausdauertraining absolvieren, während die andere Gruppe 15 Wochen lang Intervalltraining durchführte. Am Ende der Studie hatte die Ausdauergruppe 28.661 Kalorien verbrannt und die Intervallgruppe 13.614 Kalorien. Richtig: Die Intervallgruppe verbrannte nur halb so viele Kalorien. Dann aber bereinigten die

Forscher den unterschiedlichen Energieverbrauch des Trainings und stellten fest, dass die Intervallgruppe 900 Prozent mehr Unterhautfett abgebaut hatte als die Ausdauergruppe – neunmal so viel.

ALSO IST DAS EIN SELBSTLÄUFER, ODER?

Ja, das würde man denken, aber es gibt eine so große Lücke zwischen den normalen Fitnessstudiobesuchern und den Fakten über Cardiotraining, dass es immer noch ein Kampf ist, diese Fakten ins allgemeine Bewusstsein zu bringen. Der Schlüssel ist, dass Sie jetzt mit dem nötigen Wissen ausgestattet sind (und nicht länger sagen können: »Das hat mir nie jemand gesagt!«) und dass Sie den ersten Schritt zu Fettabbau und verbesserter Fitness tun. Es ist immer noch Ihre Entscheidung: Wollen Sie zu den Hamstern auf den Laufrädern gehören oder wollen Sie die schlanke und fitte Person in der Ecke sein, die doppelt so viel in der halben Zeit erreicht? Das dachte ich auch! Lesen Sie weiter, es wird nur noch besser!