

Beck kompakt



Tobias Kuhn

# Topfit ohne Geräte!

Effektiv zuhause trainieren



C.H. BECK

Es gibt eine große Anzahl von Ernährungsformen, die zum Abnehmen geeignet sind, da sie durch eine Reduktion von Kohlenhydraten oder Fetten zu einem Energiedefizit und dadurch zu einer Gewichtsreduktion führen.

Die beste Diät ist die, die man langfristig umsetzt und mit Bewegung kombiniert.

Wie die Berechnung des Gesamtenergiebedarfs veranschaulicht, erfordert Bewegung Energie. Der Körper verbrennt Kohlenhydrate und Fette und baut zusätzlich Muskulatur auf. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen, langfristigen Körperfettreduktion liegt also in der Kombination aus Ernährung und Training.

### <sup>34</sup> Das Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion

Während es beim Muskelaufbautraining darum geht, einen überschwelligeren Trainingsreiz zu setzen, um der Muskulatur anschließend Zeit zum Aufbau zu geben, ist es bei einem Training zur Gewichtsreduktion das Ziel, möglichst viele Kalorien zu verbrennen. Die Energieaufnahme wird durch eine optimierte Ernährung reduziert und der Energieverbrauch durch regelmäßiges Training erhöht. Das Ergebnis ist eine Gewichtsreduktion.

Das veranschaulicht Abbildung 2.

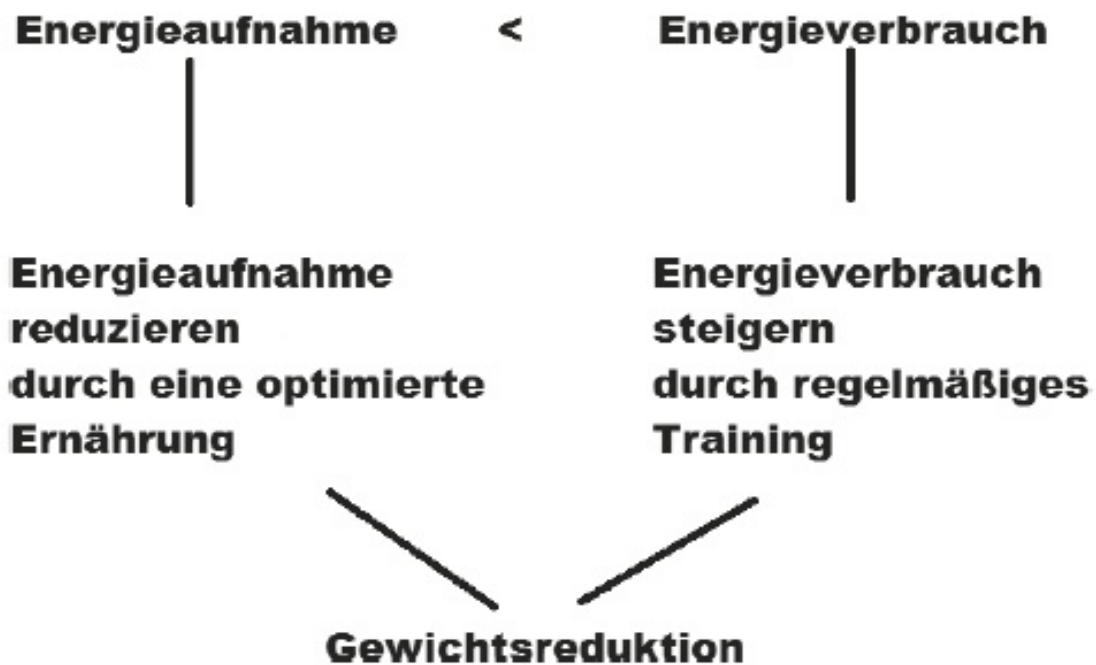


Abb. 2: Prinzip zur Gewichtsreduktion

Trainingsprogramme mit dem Ziel der Gewichtsreduktion müssen darauf ausgelegt werden, möglichst viele Kalorien pro Trainingseinheit zu verbrennen. Wissenschaftliche Studien<sup>35</sup> zeigen, dass sich

intensives Ausdauertraining besonders gut zur Körperfettreduktion eignet.

Daneben sollte zusätzlich ein begleitendes Krafttraining absolviert werden, um einen drohenden Verlust an Muskelmasse durch die Kalorienreduktion zu verhindern.

Das hier vorgestellte Trainingsprogramm verbindet Ausdauer- und Krafttraining optimal miteinander. In einer 30- bis 40-minütigen Trainingseinheit werden sowohl die Ausdauer als auch die Kraft trainiert. Kalorien werden verbrannt und Muskulatur aufgebaut. Die perfekte Trainingsmethode, um Körperfett zu reduzieren.

Die Organisationsform ist hier im Gegensatz zum reinen Muskelaufbautraining kein Stationstraining, sondern ein Zirkeltraining. Bei dieser Form des Trainings wird eine Übung nach der anderen absolviert. Nachdem alle Übungen mit der empfohlenen Wiederholungszahl absolviert wurden, ist ein Durchgang beendet. Das Ziel ist es, innerhalb von 30 bis 40 Minuten möglichst viele Durchgänge auszuführen. Abbildung 3 zeigt exemplarisch ein Zirkeltraining, welches aus 4 Krafttrainingsübungen besteht.

36

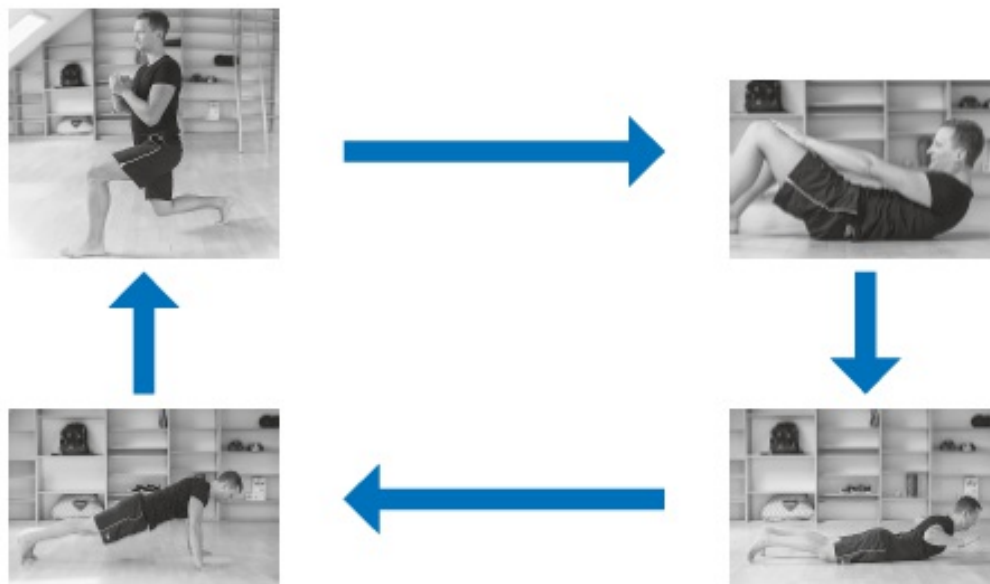


Abb. 3: Zirkeltraining aus 4 Krafttrainingsübungen

Auch hier basiert jedes Trainingsprogramm auf den fünf

Belastungsparametern:

- Belastungshäufigkeit
- Belastungsumfang
- Belastungsdichte
- Belastungsdauer
- Belastungsintensität.

Die nachfolgenden Empfehlungen zur Gestaltung dieser Parameter sind speziell auf das Ziel der Gewichtsreduktion ausgelegt und unterscheiden sich deutlich von der Gestaltung eines Trainings zum Muskelaufbau.

### <sup>37</sup>Belastungshäufigkeit

Die Belastungshäufigkeit ist entscheidend für eine Gewichtsreduktion. Ein einmaliges Energiedefizit führt nämlich noch nicht zu einer Körperfettreduktion. Es ist vielmehr notwendig, über einen längeren Zeitraum täglich mehr Energie zu verbrauchen als aufzunehmen. Aus diesem Grund ist es wichtig, jeden Tag während der Phase der Gewichtsreduktion zusätzliche Kalorien zu verbrennen.

Die Gefahr einer Überlastung darf allerdings nicht vernachlässigt werden. Durch Übergewicht sind passive Strukturen wie beispielsweise die Gelenke ohnehin schon hohen Belastungen ausgesetzt und schmerzen häufig. Der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System sollen durch das Training gefordert, aber nicht überfordert werden.

Deshalb beschränkt sich das Trainingsprogramm bei Trainingsanfängern auf zwei Einheiten pro Woche. Fortgeschrittene trainieren 4-mal pro Woche. An allen anderen Tagen der Woche wird der Energieverbrauch durch eine höhere Aktivität im Alltag gesteigert.

Die körperliche Aktivität im Alltag kann durch einfache Methoden sehr wirkungsvoll erhöht werden. Beispielsweise durch Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren oder öfter das Fahrrad anstatt das Auto benutzen.

### Belastungsumfang

Auch der Belastungsumfang bei einem Training mit dem Ziel, abzunehmen,

unterscheidet sich deutlich von einem Muskelaufbautraining. Während die Anzahl der Wiederholungen mit 15 bis 20 und die Anzahl der Übungen mit 4 bis 6 <sup>38</sup> festgelegt sind, bestimmen der Fitnesszustand und die Motivation des Trainierenden die Anzahl der Sätze. Das Training ist auf 30 bis 40 Minuten festgelegt. Je mehr Runden und damit Sätze pro Übung absolviert werden, desto besser. Bei einem 30-minütigen Training, bestehend aus 5 Übungen mit 15 Wiederholungen pro Übung und einer Bewegungsgeschwindigkeit von 2 Sekunden pro Wiederholung, sind theoretisch 12 Runden möglich. Bei einer schnelleren Bewegungsausführung würde die Qualität nachlassen und der Trainingseffekt minimiert. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist bei dieser Art des Trainings wesentlich höher als die empfohlene Geschwindigkeit bei einem Muskelaufbautraining. Bei einem Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion ist die Dauer der Muskelspannung nicht von so entscheidender Bedeutung, wie sie es beim Muskelaufbau ist.

## Belastungsdichte

Die Belastungsdichte wird durch die Pausenzeit zwischen den Wiederholungen und Sätzen bestimmt. Sie ist bei diesem Abnehmprogramm deutlich kleiner als beim Muskelaufbautraining. Die Pause zwischen den Übungen sollte so kurz wie möglich gehalten werden. Dadurch wird die Herzfrequenz konstant auf einem hohen Niveau gehalten und der Körper muss Energie verbrennen. Die Übungsreihenfolge beim Zirkeltraining ist so gewählt, dass nie dieselbe Muskelgruppe direkt nacheinander belastet wird. Nach einer Übung für die Beine folgt beispielsweise eine Übung für die Schultern. Dadurch wird eine zu frühe muskuläre Erschöpfung verhindert und die Pausenlänge zwischen den Übungen kann im Gegensatz zum Muskelaufbautraining sehr kurz <sup>39</sup> gehalten werden. Mit dieser Methode kann in nur 30 bis 40 Minuten ein sehr effektives Training gestaltet werden. Das Aufwand-Nutzen-Verhältnis ist optimal.

## Belastungsdauer

Die Länge einer Trainingseinheit liegt bei 30 bis 40 Minuten. Während Trainingsanfängern eine Belastungsdauer von 30 Minuten pro Trainingseinheit ausreicht, sollten Fortgeschrittene bis zu 40 Minuten trainieren. Aufgrund der speziellen Trainingsgestaltung sind längere Trainingseinheiten nicht nötig. Vielmehr ist es sinnvoll, dass Training um körperliche Aktivitäten im Alltag zu ergänzen und auf eine bedarfsgerechte Ernährung zu achten.

## Belastungsintensität

Wie beim Muskelaufbautraining gilt auch hier: Ohne Anstrengung geht es nicht. Das Schöne dabei ist, dass die Belastungsintensität über das eigene Empfinden gesteuert wird.

Bei dieser besonderen Form des Trainings bezieht sich die Belastungsintensität auf zwei Faktoren: auf das Herz-Kreislauf-System und auf die muskuläre Belastung. Die Belastungsintensität wird hier ebenfalls durch das subjektive Belastungsempfinden bestimmt. Das subjektive Belastungsempfinden eignet sich zur Steuerung der Intensität sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining. Trainingsanfänger sollten die Trainingsbelastung als „mittel“ bis „schwer“ empfinden. Fortgeschrittenen wird eine höhere Intensität <sup>40</sup> empfohlen. Sie sollten das Training als „schwer“ bis „maximal“ empfinden.

Tabelle 4 zeigt die Belastungsdosierung für ein Abnehmtraining.

**Tab. 4: Belastungsdosierung für ein Abnehmtraining ohne Geräte**

Belastungsparameter	Anfänger	Fortgeschrittene
<b>Häufigkeit</b>	2-mal pro Woche	4-mal pro Woche
<b>Dauer einer Einheit</b>	30 Minuten	30 bis 40 Minuten
<b>Dichte (Satzpausen)</b>	So kurz wie möglich	So kurz wie möglich
<b>Umfang</b>	So viele Runden wie möglich 15 bis 20 Wiederholungen	So viele Runden wie möglich 15 bis 20 Wiederholungen
<b>Intensität</b>	Subjektives Belastungsempfinden: „mittel“ bis „schwer“	Subjektives Belastungsempfinden: „schwer“ bis „maximal“
<b>Bewegungsgeschwindigkeit</b>	Flüssig und ohne Schwung. Ca. 2 Sekunden pro Wiederholung (jeweils 1 Sekunde für die überwindende und die nachgebende Phase).	Flüssig und ohne Schwung. Ca. 2 Sekunden pro Wiederholung (jeweils 1 Sekunde für die überwindende und die nachgebende Phase).
<sup>41</sup> <b>Atmung</b>	Während der überwindenden Phase (konzentrische Muskelarbeit) ausatmen und während der nachgebenden Phase	Während der überwindenden Phase (konzentrische Muskelarbeit) ausatmen und während der nachgebenden Phase