

MANUEL ECKARDT

# DAS 5-MINUTEN- HIGH-INTENSITY-TRAINING

MEHR MUSKELN UND WENIGER FETT  
IN VIER WOCHEN

Give me five!  
Inklusive  
kostenlosem  
Online-Video-  
Coaching



**humboldt**

# DAS A UND O: RICHTIG TRAINIEREN

Nehmen Sie sich bitte für dieses nächste Kapitel etwas Zeit, denn es wird etwas umfangreicher und ich muss etwas ausholen, damit Sie die Tragweite eines Trainings verstehen. Hier geht es um Trainingsaufbau, Ernährungspläne und die Gestaltung des Trainings und vor allem darum, auf welchen Grundlagen das 5-Minuten-High-Intensity-Training funktioniert.



# OHNE THEORIE GEHT ES NICHT: TRAININGSLEHRE

An jeder Ecke veröffentlicht jeder einen Plan, der für alle gilt, der allen hilft und alles verspricht. Bei genauerer Betrachtung stellen sich mir die nicht vorhandenen Haare auf, und ich frage mich, nach welchen Prinzipien diese Pläne erstellt wurden. Ich zeige Ihnen im Folgenden, worauf es bei der Trainingsplanung *wirklich* ankommt, welche die häufigsten Planungsfehler sind und warum die meisten Trainingspläne nicht den gewünschten Erfolg haben. Dazu muss man aber verstehen, was im Körper während des Trainings und danach geschieht, nicht nur in den Muskeln, sondern im gesamten Organismus. Denn dann macht es erst richtig Spaß, sich zu quälen, und ein Muskelkater ist kein Übel mehr, sondern die Belohnung eines erfolgreichen Trainings. Jetzt also erst einmal etwas Trainingslehre.

## Dysbalancen vermeiden

Der Körper ist ein ausgeklügeltes und vor allem ausgewogenes System, das sehr empfindlich auf „Ungerechtigkeit“ reagiert. Jeder Muskel, jedes Band, jede Sehne in Ihrem Körper hat einen Gegenspieler, meist direkt auf der gegenüberliegenden Seite. Das nennt man Agonist und Antagonist, Spieler und Gegenspieler. Sie können es auch Aktor und Reaktor nennen.

Der englische Mathematiker Sir Isaac Newton hat im 17. Jahrhundert herausgefunden, dass ein Körper in Ruhe sich im Gleichgewicht befinden muss. Wenn dem nicht so ist, dann stimmt etwas nicht. Das kennen Sie unter dem Namen „Verspannungen“, „Blockaden“, „Schiefstände“ oder, wenn es bereits chronisch ist, unter Entzündungen der Gelenke, der Schleimbeutel, und im schlimmsten Fall Arthrose oder Bandscheibenvorfall.

Kommen wir zu dem wichtigsten Punkt dieses Kapitels: Ausgewogenheit! Lassen Sie niemals etwas weg, wenn es um das Training Ihres Körpers geht. Unser Körper ist harmonisch und ausgeglichen und funktioniert herrlich, wenn alles im Einklang ist. Nehmen Sie kleine Kinder und Babys als Beispiel. Die sind den ganzen Tag in Aktion und bewegen sich. Kopfschmerzen, Verspannungen und Ähnliches kommen erst in der Schule durch langes Sitzen und wenig Bewegung – und jetzt, im Zeitalter der Digitalisierung, auch noch durch iPad und Tablets sowie Dauerfernsehen. Früher gab es das kaum.

Es kommt aber nicht nur darauf an, dass man alle Bereiche ausgewogen trainiert, sondern auch auf die richtige Regenerationszeit bzw. den richtigen Zeitpunkt. Aus diesem Grund sind alle meine Programme ganzheitlich ausgerichtet: Jeden Tag wird der ganze Körper trainiert, und zwar in einer Reihenfolge, die jedem Muskel immer die richtige Regenerationszeit zukommen lässt. Damit vermeiden wir Dysbalancen, also Fehl- und Unterentwicklungen von Muskeln. Die führen zu Verspannungen, Blockaden und im schlimmsten Fall zu vollständigen Veränderungen des Skelettsapparats.

Deshalb vergessen Sie bitte Beach-Body-Workouts, Sixpack- oder Po-Trainings. Solche Trainingspläne sind unseriös und weder fundiert noch wirklich sinnvoll. Der absolute Irrsinn ist der Trend der Monster-Pos bei jungen Frauen. Ich bewerte hier auf gar keinen Fall das Aussehen, das ist wie immer Geschmackssache. Mir geht es um die gesundheitlichen Aspekte dieser Fehlentwicklung. Trainieren Sie mal einen Muskel derart auf und lassen Sie den Gegenspieler verkümmern: die Bauch- und Hüftmuskeln und dabei insbesondere den Hüftbeuger. Dieser ist ohnehin schon den ganzen Tag durch das fortwährende Sitzen, Aufstehen usw. überlastet. Man muss kein Anatom sein, um zu verstehen, dass sich irgendwann die Hüfte, die Knie und der Rücken melden werden.

Hier wird ausgewogen und mit Hirn trainiert – und die Gesundheit steht im Vordergrund. Aus diesem Grund bekommen die Muskeln bei mir immer wieder die nötige Auszeit, um sich zu erholen. Bitte die Regenerationszeiten beachten! Im Training zerstören wir die Muskeln, und anschließend werden diese wieder aufgebaut, aber nur, wenn sie ausreichend Bausteine und ausreichend Bau- bzw. Reparaturzeit bekommen. Ansonsten passiert nichts. Oder besser gesagt, es passiert das Gegenteil von dem, was man eigentlich möchte: Muskeln werden weniger!

### **Einseitiges Training vermeiden**

Ein anderer großer Trainingsfehler: Es wird zu oft dasselbe trainiert, zu oft der gleiche Muskel angesprochen. Damit hat der Muskel keine Zeit zu regenerieren, sich zu reparieren und zu wachsen. Leider unterliegen Frauen oft dem Irrglauben, dass, wenn sie täglich Beine und Po trainieren, diese schneller schlank und dünn werden. Dem ist so, aber leider nicht auf die gewünschte Art und Weise. Sie trainieren sich nämlich ihre Muskeln weg! Schuld daran ist die Vorstellung der „lokalen Fettverbrennung“: Wenn ich jeden Tag Po und Beine trainiere, dann müssen die straffer werden, und das Fett muss an diesen Stellen schneller verschwinden. Das Gleiche gilt natürlich für Männer, die denken, sie müssen jeden Tag Arme, Bauch und Brust trainieren, damit diese schneller wachsen oder eben das Bauchfett schneller weggeht. Das ist genauso unsinnig, und man erreicht damit nur das Gegenteil.

Eine große Untersuchung hat gezeigt, dass es nur eine verschwindend geringe lokale Fettverbrennung von ca. drei Prozent im trainierten Bereich gibt. Auch wenn es immerhin drei Prozent sind, sollten Sie keinesfalls jeden Tag den Muskel trainieren, denn der Körper sucht sich die Stellen selbst aus, von denen er zuerst das Fett wegnimmt. Dazu erfahren Sie später noch etwas mehr, das hat mit dem richtigen Essen und dem richtigen Zeitpunkt des Trainings zu tun.

Wenn zu oft dasselbe trainiert, zu oft der gleiche Muskel angesprochen wird, hat der Muskel keine Zeit zu regenerieren, sich zu reparieren und zu wachsen.

## Muskeln effektiv aufbauen

Sie wissen jetzt: Muskeln verbrennen im wahrsten Sinne des Wortes bei Anstrengung. Gibt man ihnen keine Regenerationsphase und trainiert sie immer und immer wieder, zerstört man sie, und sie werden weniger. Ein gutes Beispiel dafür sind Marathonläufer. Deren Muskeln sind einfach weggebrannt und werden nicht wieder aufgebaut – und das ist auch gar nicht deren Ziel. Das Ziel ist, schnell 40 km zu rennen.

## Hunger verbrennt Fett

Training bedeutet Anstrengung für die Muskeln. Sie müssen eine Arbeit verrichten, die Energie erzeugt. Diese Arbeit setzt voraus, dass sie irgendwo Energie in Form von Nahrung gespeichert haben. Deshalb ist es wichtig, dass man ausreichend und vor allem das Richtige und zur richtigen Zeit isst.

Muskeln bestehen aus Eiweiß. Damit sie sich bewegen können, brauchen sie Energie. Diese Energie wird in Form von Zucker (Kohlenhydraten) in den Glykogenspeichern im Muskel gespeichert und bei Anstrengung genutzt bzw. verbrannt. Sind diese Speicher leer, muss der Muskel auf Fette zurückgreifen. Das macht er aber nur, wenn vorher alle Glykogenspeicher geleert sind. Trainieren Sie also mit leerem Magen und leeren Glykogenspeichern, dann verbrennen Sie eher Fett. Das heißt aber auch, dass Sie sich dann mehr anstrengen müssen. Nochmal auf den Punkt gebracht: Sind unsere Glykogenspeicher voll, dann verbrennen wir Zucker, sind sie leer, dann verbrennen wir Fette. Immer entstehen dabei Abbauprodukte, so wie bei jedem Verbrennungsprozess. Diese müssen verstoffwechselt und aus dem Körper heraus transportiert werden, was unter anderem durch unser Blut- und unser Lymphsystem geschieht.