

# **Fitness Trainingsbasics**

## **Nur richtig trainiert, ist gut trainiert !**

**Sie brauchen ein Medikament, welches Ihnen beim Abnehmen hilft, Ihren Körper stählt, und Sie rundum fit und gesund erhält? Dann greifen Sie zu „Sport“. Dieses Mittel wirkt garantiert, vorausgesetzt Sie nehmen es konsequent ein, und beherzigen ein paar wichtige Regeln. Diese Regeln für ein effektives Training nach den neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin habe ich für Sie zusammengefasst und gängige Fitnessmythen unter die Lupe genommen.**

Die Sportmedizin hat in den letzten Jahren enorm an Erkenntnissen gewonnen, und bezüglich der Trainingsempfehlungen geradezu einen Paradigmenwechsel vollzogen. Hieß es früher “so lange wie möglich, so viel wie möglich”, so lautet jetzt eher die Devise: kurz, aber dafür (maximal) intensiv. Das gilt sowohl für das Ausdauertraining als auch für Gymnastik und Kraftübungen. Nichts geändert hat sich allerdings an der ehernen Grundlage jeder Fitness, nämlich: Bewegung ist alles.

## **Gehen statt Sitzen**



Bewegen Sie sich bewusst immer und überall! Im Alltag gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, die man durchaus forcieren kann. Ob Treppensteigen, Gartenarbeit, Einkaufswege, oder Gassigehen mit dem Hund.

Haben Sie gewusst, dass die WHO ein tägliches Pensum von 10.000 Schritten empfiehlt? Der tägliche Durchschnitt liegt bei den meisten allerdings nur bei 2000 bis 4000 Schritten. Mein Tipp für Sie: schalten Sie auf ihrem Smartphone den Schrittzähler ein , bzw. laden Sie sich eine App herunter, und dann – gehen Sie.

Eine große amerikanische Studie zeigte übrigens, dass Schlanke bis zu 2/3 überflüssiger Kalorien, die andere als Hüftspeck einlagern, in alltäglichen Bewegungen “verpulvern”. Das tägliche Schrittepensum lässt sich natürlich in Intensität und Geschwindigkeit steigern. Womit wir schon beim Thema “Ausdauertraining” sind.

### **Kurze, hochintensive Trainingsintervalle**

Beginnen wir mit dem Mythos, dass “mehr” mehr ist. Wöchentlich sollte man 2 bis 3 Stunden seine Ausdauer trainieren, so heißt es. Doch die Erkenntnisse der modernen Sportmedizin belegen,

dass dieses Pensum gar nicht notwendig, sondern im Gegenteil, sogar ineffizient ist!



Nehmen wir zum Beispiel das Laufen:

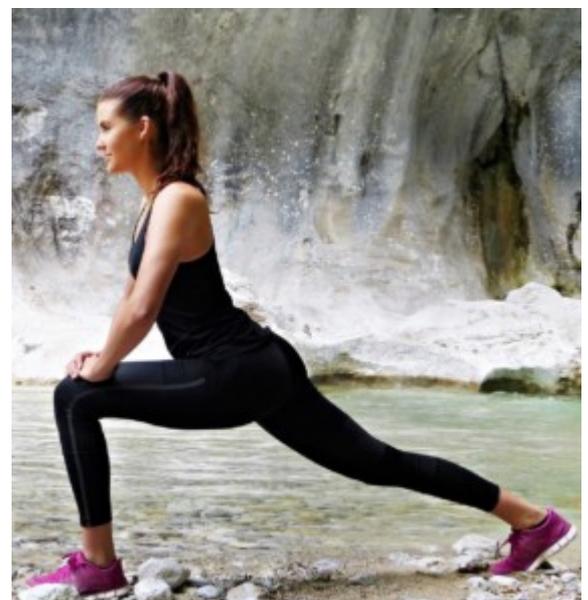
Kurze, hohe Intensitätsintervalle, während denen man abwechselnd intensiv und dann wieder ruhig und entspannt läuft, können das Herz- Kreislaufsystem in 10-20 Minuten optimal trainieren! HIIT

Amerikanische Forscher haben sogar herausgefunden, dass die minimalsten Anstrengungen, die bereits einen positiven Effekt haben, bei 1 Minute liegen.

Wenn das kein Ansporn ist!

Dass Laufen schlecht für die Knie sei, fällt allerdings unter die Rubrik Mythos. Untersuchungen der Stanford University zeigten, dass die Knie älterer Läufer in keiner schlechteren Verfassung sind als jene von Nichtläufern.

**Und wie steht es mit dem Dehnen vor dem Laufen?**



Hier gehen die Meinungen auseinander, doch Fitnessexperte Roman Daucher ist überzeugt, dass Dehnen vor jeder sportlichen Aktivität, bei welcher die Freiheitsgrade in den Gelenken nicht benötigt werden, kontraproduktiv ist. „Dehnen vor dem Laufen ist nicht sinnvoll, nach dem Laufen schon“.

Für all jene, die Abnehmen wollen, ist natürlich die entscheidende Frage, wie es um die Fettverbrennung bestellt ist. Die gute Nachricht: Fett wird ab der ersten Minute verbrannt. Vorausgesetzt! man läuft bzw. trainiert in der richtigen Pulsfrequenz.

### **Die Herzfrequenz als wichtigster Trainingsfaktor**

Die Herzfrequenz – also die Anzahl an Schlägen pro Minute, mit denen das Herz arbeitet – ist der entscheidende Faktor beim Training. Sie ist eine individuelle Größe, und jeder Mensch hat seinen eigenen Ruhe- bzw. Maximalpuls. Der Ruhepuls ist ein Maßstab für die Leistungsfähigkeit unseres Herzens, und gibt auch Aufschluss über unsere Kondition. Warum? Weil kontinuierliches Training, und zwar besonders der Ausdauer, zu einer allgemeinen Senkung des Ruhepulses führt. Wobei Frauen generell aber einen etwas höheren Ruhepuls haben. Die Messung sollte im Liegen und unmittelbar nach dem Aufwachen erfolgen. Der zweite wichtige Parameter ist die maximale Herzfrequenz. Jene Frequenz also, die angibt, wie schnell das Herz bei maximaler Belastung schlagen kann. Sie ist abhängig vom Alter, dem Geschlecht (auch hier haben wir Damen einen höheren Ausgangswert) und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Am empfindlichsten reagiert die HF im übrigen auf Geschwindigkeitsveränderungen.

### **Der individuell richtige Trainingspuls**

Gehören Sie auch zu jenen, die ihre Trainingsintensität „nach Gefühl“ dosieren? Also jener altbekannten Empfehlung folgen, die besagt, dass man sich beim Laufen noch normal unterhalten können sollte. Doch wirklich effektiv wird jegliches Training

erst, wenn Sie möglichst in Ihrer individuell richtigen Pulszone trainieren. Artikelbild auswählen 2

Merke;

*Optimale Belastungsherzfrequenz = Optimaler Trainingspuls!*

---

**Formeln zur Bestimmung der maximalen Trainingsherzfrequenz (HF max)**



© Lina Truman  
shutterstock

220 minus LA bei Männern

226 minus LA bei Frauen

220 minus  $\frac{1}{2}$  LA bei gut trainierten Menschen

**Zonen für den optimalen Puls**

1. **Gesundheitszone 50-60% der Hfmax**
2. Einsteigerprogramm, zur allgemeinen Gesunderhaltung und Rehabilitation

3. **Fettverbrennungszone 60 – 70% der Hfmax**
4. Gewichtsreduktion, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
5. **Aerobe Zone 70-80% der Hfmax**



© Lina Truman  
shutterstock

Stärkung der aeroben Kapazität, Stärkung des Atemsystems

1. **Aerob-anerobe Übergangszone 80-90% der Hfmax**
2. Verbesserung des Abbaus von Laktat, längere Belastung bei höherer HF (???)
3. **Warnzone 90 – 100% der HFmax**
4. Der Körper kann nicht genügend Sauerstoff bereitstellen, Belastungen in diesem Bereich führen zu Überlastung und Verletzungen!

---

*Buchempfehlung:*

*Roman Daucher(Affiliatelink), DER CAFE PULS FITNESSRATGEBER:  
SPORTTIPPS UND REZEPTE*

