

Fitnessfragen zum Thema "Abspecken"

Interview für die Zeitschrift 'Freundin'

1. Was bewirkt Ausdauertraining an Cardio-Geräten (Stepper, Laufband) im Allgemeinen und wie wichtig ist dieses Training für Leute, die „abspecken“ wollen?

Vorweg: Der Begriff „Cardio“ ist eine Wortschöpfung der Fitnessszene. Man sollte ihn besser nicht verwenden, weil er nur ein „Herztraining“ vermittelt. Beim Ausdauertraining geht es vielmehr darum, dass die arbeitenden Muskeln so trainiert werden, dass sie ausdauernder werden, also ermüdungs-widerstandsfähiger. Das wird dadurch erreicht, dass die Muskeln mehr Sauerstoff aufnehmen können. Das Herz selbst braucht nicht ausdauernder zu werden, weil es bereits sehr ausdauernd ist - es schlägt ein Leben lang. Aber es wird als „Pumpe“ für den Kreislauf trainiert. Dann kann es unter körperlicher Belastung mehr Blut in den Kreislauf auswerfen und damit die arbeitenden Muskeln besser durchbluten. Durch die gesteigerte Durchblutung gelangt mehr Sauerstoff in die Muskelzellen, womit diese ausdauernder arbeiten können.

Zur zweiten Frage: Grundsätzlich braucht es kein Ausdauertraining, wenn man „abspecken“ möchte. Denn hierfür ist einzig und allein eine negative Energiebilanz entscheidend. Das bedeutet, der Energieumsatz - das ist der Kalorienverbrauch - muss höher sein als die Energiezufuhr, und zwar längerfristig. Nur dann holt sich der Organismus die quasi „fehlende“ Energie aus den dafür vorgesehenen Reserven, dem Fettgewebe. „Abspecken“ tut man nicht während eines Trainings, sondern rund um die Uhr, wenn die Energiebilanz negativ ist. Was viele offensichtlich nicht wissen: In Ruhe verbrennen die Muskeln praktisch nur Fett. Deswegen ist es – wenn es um's „Abspecken“ geht - irrelevant, ob die Muskeln während eines Trainings Fett verbrennen oder nicht. Das beste Beispiel dafür sind die Sprinter – die machen kein Ausdauertraining, geschweige denn eines im Fettstoffwechselbereich, und haben dennoch kein Gramm Fett zuviel am Körper. Entscheidend für den Körperfettanteil ist also die Energiebilanz. Um den Energieumsatz zu steigern, ist jede Art der körperlichen Aktivität zweckmäßig. Wichtig ist jedenfalls, dass sie Spaß macht. Ein Training darf nie das „Abspecken“ als ausschließliches Ziel haben. Leider ist das bei vielen Menschen der Fall. Das entwickelt sich gern zu einem Zwang. Vorrangig sind der Fitness- und Gesundheitsfaktor sowie der Spaßfaktor, der „Figurfaktor“ ist nur die „erwünschte Nebenwirkung“. Natürlich ist ein Ausdauertraining aus medizinischer Sicht immer empfehlenswert, aber wie gesagt, für's „Abspecken“ ist es kein Muss. Auf den Zeitaufwand bezogen, ist ein Krafttraining für diesen Zweck sogar effizienter. Am besten macht man immer beides, auch wenn es nicht um's „Abspecken“ geht.

2. Welche Pulsfrequenz ist optimal und warum? Wie lässt sich die individuell optimale Pulsfrequenz ermitteln?

„Die“ optimale Herzfrequenz für ein Ausdauertraining gibt es nicht, es gibt immer einen Herzfrequenzbereich, der einen zweckmäßigen Belastungsbereich repräsentiert. Das ist der sog. Grundlagenausdauer-Bereich (GA), der die allgemeine Ausdauer trainiert. Es macht wenig Sinn, immer mit der gleichen Belastungsintensität zu trainieren – und auch keinen Spaß. Abwechslung ist Trumpf und bringt mehr. Der individuelle GA-Bereich wird mittels einer Ergometrie ermittelt.

Zur Erinnerung: Der Zweck eines Ausdauertrainings ist die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Es als „Training zum Fettabbau“ zu propagieren, ist unsinnig und zeugt von einem mangelhaften Verständnis der Trainingslehre. Übrigens - eine Laktatbestimmung ist im Breitensport nicht sinnvoll, geschweige denn notwendig. Darüber hinaus sind Laktatmessungen oft falsch bzw. werden sie falsch interpretiert.

3. Wie oft (pro Woche) sollten Frauen, die abnehmen wollen an Cardiogeräten trainieren und wie lange sollte eine Trainingseinheit dauern?

Erstens sollen Frauen nicht nur an ein Ausdauertraining denken, wenn sie Ihrer Figur was „Gutes“ tun möchten, sondern auch ein Krafttraining betreiben, und zwar ein effizientes – sprich eines mit entsprechender Intensität. Das ist leider nur selten der Fall und liegt an unzweckmäßigen Trainingsempfehlungen, die in den meisten Fitnessstudios und Frauenmagazinen vermittelt werden. Ich habe nie verstanden, warum dem weiblichen Geschlecht immer nur ein „homöopathisches Damentraining“ zugemutet wird und hoffe, dass die ‚Freundin‘ eine Ausnahme ist. © Zweitens machen pauschalierende „Kochrezepte“ keinen Sinn. Wie gesagt, für’s „Abspecken“ (ich vermeide den Begriff „Abnehmen“ bewusst, weil es beim „Figurfaktor“ nicht um das Körpergewicht, sondern um die Körperzusammensetzung geht, also um den Körperfettanteil und den Anteil an fettfreier Körpermasse, die großteils aus der Muskelmasse besteht) ist, wie ich schon sagte, einzig und allein eine negative Energiebilanz entscheidend. Um ein Kilo Körperfett zu „verlieren“, braucht es ein „Energieminus“ von ca. 7000 kcal. Wer mehr und intensiver trainiert, erzielt einen höheren Energieumsatz und wird diese „Minusbilanz“ leichter bzw. schneller erreichen als andere mit geringerem Trainingsaufwand. Man soll aber nicht den Fehler machen, die Kalorienzufuhr zu sehr einzuschränken, weil man sonst neben Fett auch Muskelmasse verliert, was natürlich kontraproduktiv ist. Das „Minus“ der Energiebilanz sollte hauptsächlich durch eine Steigerung des Energieumsatzes erzielt werden – also durch gesteigerte körperliche Aktivität. Wichtig ist jedenfalls, dass – auch wenn man „Abspecken“ zum Ziel hat - nach dem Training gegessen wird, selbst wenn es spätabends ist. In diesem Fall soll man lieber untertags ein paar Kalorien einsparen. Die Energiezufuhr sollte immer dem Energieverbrauch angepasst werden. Wer der unqualifizierten Empfehlung - die leider sehr verbreitet ist - Glauben schenkt, dass man nach einem abendlichen Training außer Wasser nichts mehr zuführen solle, wird bald merken, wohin das führt – nämlich zu keinem Trainingseffekt, sondern zu einem Leistungsabfall. Und das wiederum wirkt sich nicht nur negativ auf die Motivation aus, sondern auch auf die Wirksamkeit des weiteren Trainings.

4. In welchem Verhältnis sollten Cardiotraining und Gerätetraining stehen, um schlanker und fitter zu werden?

Verwenden wir besser die korrekten Begriffe Ausdauer- und Krafttraining. Letzteres wird auch als Widerstandstraining bezeichnet. Aus medizinischer Sicht sind zumindest 2 Stunden Ausdauertraining pro Woche (mehr wäre natürlich noch besser), aufgeteilt in 3 bis 4 Einheiten, zu empfehlen, dazu noch ein bis zweimal Krafttraining. Hierfür genügt - sofern effizient „gearbeitet“ wird - schon eine halbe Stunde, z.B. wenn man einen Zirkel macht, weil man dann ohne längere Pausen von Übung zu Übung wechseln kann. Mehr als eine Stunde braucht niemand in der „Muckibude“ zu verbringen. Am besten wird ein Ganzkörperkrafttraining mit komplexen Übungen betrieben - das sind Kraftübungen, bei denen mehrere Muskeln beansprucht werden, weil sie gemeinsam an einer Bewegung beteiligt sind. Man spricht hier von einer „Muskelkette“ oder „Muskelschlinge“ -, wobei ich anstatt eines Trainings an Geräten bzw. zusätzlich ein Training mit freiem Widerstand (Hantel) empfehle, weil damit neben der Kraft auch die intermuskuläre Koordination trainiert wird. Übrigens kann man auch zu Hause effiziente komplexe Kraftübungen durchführen, wie z.B. tiefe Kniebeugen - vor allem einbeinige! -, Liegestütze und Klimmzüge am Tür-Reck.

5. Viele Frauen haben Angst, sich durch Gerätetraining unschöne Muskelpakete anzueignen. Die meisten steigen auf Pilates und Yoga um, weil sie glauben, dass sie sich dort statt kurzer kräftiger Muskeln, lange schlanke Muskeln bekommen. Was halten Sie davon?

Nichts, weil diese Vorstellung, die mir natürlich nur allzu gut bekannt ist, irrational ist. Für eine Frau ist es selbst mit sehr intensivem Krafttraining nicht möglich, zu einem „Muskelpaket“ zu werden. Das hat hormonelle Gründe. Übermäßig muskulös kann eine Frau nur werden, wenn sie anabole Steroide einnimmt – siehe Bodybuilderinnen. Aber damit nimmt „frau“ auch eine Vermännlichung in Kauf, und das ist erstens nicht erstrebenswert und

zweitens aus medizinischer Sicht strikt abzulehnen. Ebenso wenig ist es möglich, einen Muskel durch unterschiedliche Trainingsformen schlanker, länger oder kürzer werden zu lassen. Auch diese irrierte Vorstellung ist weit verbreitet. Ein Muskel hat immer die gleiche Länge seiner Muskelfasern. Er kann aber durch entsprechendes Krafttraining „dicker“ werden, sprich hypertrophieren, aber auch das nur in begrenztem Ausmaß. Eine muskuläre Hypertrophie ist aus medizinischer Sicht ein durchaus erwünschtes Ziel, wobei die Vergrößerung des Muskelfaserquerschnitts keinesfalls so ausgeprägt ist, dass sie zu einer unansehnlichen Figur führt, sondern vielmehr zu einer „Rückgewinnung“ der im Lauf inaktiver Jahre verlorengegangenen Muskelmasse. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass man ab dem 25. Lebensjahr jährlich ein Prozent seiner bestehenden Muskelmasse verliert, wenn man dem nicht mit entsprechender körperlicher Aktivität entgegenwirkt. Alltagsbelastungen reichen hierfür nicht aus. Man darf nie vergessen, dass die Muskulatur nicht nur eine wichtige Funktion für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke) hat, sondern auch für den Stoffwechsel: Sie ist das größte Organ, das Fett verbrennt! Von „unschönen Muskelpaketen“ kann also keine Rede sein, im Gegenteil – ein effizientes Ganzkörperkrafttraining bewirkt langfristig genau das, was Frauen unter „Straffung“ verstehen – es wird gleichzeitig etwas Muskelmasse aufgebaut und Fett abgebaut (sofern man nicht übermäßig Energie zuführt). Wer also wirklich an seiner Figur „arbeiten“ möchte, kommt um ein Ganzkörper-Krafttraining nicht herum. Ausdauertraining und Gymnastik wie Pilates und Yoga sind hierfür nicht ausreichend.

6. Mit der sogenannten Flexibar soll die Tiefenmuskulatur trainiert werden. Was heißt das konkret? Und: Ist das mit herkömmlichen Fitness-Geräten wie Beinpresse und Co. nicht auch möglich?

Grundsätzlich ja – wobei in diesem Zusammenhang Übungen mit freiem Widerstand sicherlich effizienter sind als geführte Bewegungen an einer Maschine bzw. einem Gerät. Am Beispiel Beinpresse: Die freie Kniebeuge ist zweifellos effizienter, weil dabei auch die Rückenstreckmuskulatur effizient beansprucht wird - wie überhaupt jede Übung im Stehen effizient ist, bei der der Rumpf muskulär stabilisiert werden muss.

Zur „Tiefenmuskulatur“: Auch das ist ein gern gebrauchter Begriff in der Fitnessszene. Gemeint ist damit einerseits die Beckenbodenmuskulatur und andererseits die tiefer liegenden Anteile der Bauch- und Rückenstreckmuskulatur. Wer komplexe Übungen mit freiem Widerstand macht, braucht sich über seine „Tiefenmuskulatur“ keine Gedanken zu machen.

7. Warum nimmt man auch durch Gerätetraining ab?

Sie meinen, warum man durch Krafttraining „abspecken“ kann. Ganz einfach – weil es beim „Abspecken“ nicht auf die Fettverbrennung beim Training ankommt, sondern auf den Kalorienverbrauch und letztlich nur auf eine negative Energiebilanz, wie ich bereits erklärt habe. Die Energiebilanz ist ein rund-um-die-Uhr-Prozess. Intensives Krafttraining verbraucht nicht nur per se Kalorien, sondern kurbelt nachhaltig die muskuläre Fettverbrennung in Ruhe an und steigert damit den Grundumsatz. Was das „Abnehmen“ betrifft, so habe ich bereits erklärt, dass das Körpergewicht nicht das ist, worauf es primär ankommt. Wenn man z.B. 2 Kilo Muskelmasse aufbaut und parallel dazu 2 Kilo Körperfett abbaut, bleibt das Körpergewicht gleich, aber die Figur ist eine andere, sie ist deutlich schlanker geworden - Stichwort „Straffung“ – ein Begriff, den Frauen lieben.☺ Sie sind somit gut beraten, sich nicht von der Waage verrückt machen zu lassen. Am besten steigen sie gar nicht drauf und orientieren sich nur am Spiegelbild und der Kleidergröße. Auf keinen Fall soll man sich täglich auf die Waage stellen, weil Gewichtsschwankungen ganz normal sind, ohne dass sich der Körperfettanteil ändert. Wenn eine Frau nicht auf ihre Waage verzichten will – was vor allem für diejenigen eine Befreiung wäre, für die das Abwiegen bereits zu einer Zwangshandlung geführt hat – darf sie sich einmal im Monat drauf stellen, und zwar immer am gleichen Zyklustag (wegen des hormonell bedingten wechselnden Gehalts an Körperwasser).

8. *Wieviel Gewicht darf man sich an Geräten zumuten, wie ermittelt man sein optimales Trainingsgewicht und wie oft sollte man es steigern?*

Als Anfänger ist es zunächst einmal wichtig, die korrekte Bewegungsausführung der einzelnen Übungen zu erlernen, wobei das vor allem für komplexe Übungen mit freiem Widerstand gilt. Für bestimmte Übungen, z.B. Bankdrücken, braucht es immer einen Partner, der kontrolliert und bei Bedarf helfend eingreift. Die zweckmäßigen Widerstände bzw. Trainingsgewichte ermittelt man durch „Ausprobieren“. Ziel sind 10 Wiederholungen plus/minus 2. Schafft man mehr als 12 WH, sollte der Widerstand entsprechend erhöht werden, schafft man weniger als 8, entsprechend verringert werden. Die weitere Steigerung der Trainingsgewichte ergibt sich automatisch anhand der Kraftsteigerung. Gerade Untrainierte steigern sich anfangs am raschesten. Je trainierter man dann wird, desto geringer werden die weiteren Kraftzuwächse. Früher oder später erreicht jeder seinen Leistungszenit. Das gilt nicht nur für die Kraft, sondern natürlich auch für die Ausdauerleistungsfähigkeit.

9. *Wie oft sollte man generell trainieren, um schlanker zu werden und seine Muskultur zu erhalten?*

Auf den ersten Teil der Frage bin ich bereits eingegangen - siehe meine Antwort zu Frage 4. Es geht weniger darum, wie oft man trainiert, sondern wie effizient. Um schlanker zu werden, sprich um „abzuspecken“, ist eine negative Energiebilanz entscheidend. Um seine Muskelkraft zu erhalten, genügt eine Krafttrainingseinheit pro Woche.

Weitere Info:

- [Fettverbrennung im Sport - Mythos und Wahrheit](#)
- [Die "richtige" Herzfrequenz - Gibt es die sog. "Fettverbrennungszone" beim Sport?](#)
- [Erfolgreich Abspecken nur mit "Fettverbrennungspuls"?](#)
- [Erfolgreich "Abspecken"](#)
- [Die richtige Belastungsintensität beim Ausdauertraining](#)
- [Sinn und Grenzen eines pulsgesteuerten Ausdauertrainings](#)
- [Funktionelles Krafttraining - Einleitung](#)
- [Funktionelles Krafttraining](#)
- [Was ist dran am Dehnen \(Stretching\)? - Fakten und Mythen](#)
- [Sportphysiologie](#)
- [Die Ergometrie](#)

Hall, 27. November 2009

Dr. Kurt A. Moosburger
www.dr-moosburger.at