

## Keine Zeit und trotzdem fit



Sport Powertraining für die Führungsriege.

Foto: Fotolia

**W**er kennt das nicht? Morgens früh aus dem Haus und erst spät abends völlig ausgepowert wieder auf dem Weg nach Hause. Die Müdigkeit treibt einen schneller auf die Couch als es einem lieb ist. Wäre da nicht das schlechte Gewissen, das leise sagt: „Aber wo bleibt denn der Sport?“ Gute Frage. Doch eigentlich ist es schon dunkel. Und überhaupt – es ist ja schon ganz schön frisch draußen geworden.

Der innere Schweinehund siegt häufig bei dem Gedanken an den gefühlt unendlich langen Weg ins

„Der Klassiker ist der Burpee, ein Hock-Streck-Sprung, der alle Muskelgruppen des Oberkörpers und der unteren Extremitäten gleichermaßen beansprucht.“

Jörg Möller, Personaltrainer aus Koblenz

Fitnessstudio, das Krafttraining und überhaupt bei dem Gedanken an Bewegung nach einem langen Arbeitstag.

Doch wie wäre es, wenn man an fünf Tagen in der Woche nur jeweils vier Minuten in seine Fitness investieren müsste? Wenn der Weg ins Fitnessstudio erspart bliebe und die angespannte Mus-

kulatur mit wenig Zeitaufwand wieder gelockert werden könnte?

Das ‚Tabata‘-Fitnessstraining, benannt nach dem japanischen Forscher Dr. Izumi Tabata, macht es möglich.

Im Jahr 1996 führte er eine Studie durch, die die Leistungsentwicklung zweier Sportlergruppen miteinander verglich. Die erste Gruppe führte sechs Wochen lang fünf Tage pro Woche ein

Die Gruppe, die das hochintensive Intervalltraining durchgeführt hatte, erreichte eine 14-prozentige Zunahme der aeroben und eine 28-prozentige Steigerung der anaeroben Sauerstoffkapazität. In Konsequenz bedeutet das, dass dieses kurze, hochintensive Training zur gleichen Zeit die Ausdauer trainiert, Fett verbrennt und Muskeln aufbaut (siehe Infokasten).

spricht“, erläutert Personaltrainer Jörg Möller aus Koblenz.

Im Prinzip kann jede Übung, die durch das eigene Körpergewicht ausgeführt wird, in das Training integriert werden. „Der Klassiker ist der Burpee, ein Hock-Streck-Sprung, der alle Muskelgruppen des Oberkörpers und der unteren Extremitäten gleichermaßen beansprucht“, führt Jörg Möller weiter aus. Ein entscheidender Vorteil ist der sogenannte Nachbrenneffekt: „Nach dem Training fährt der Stoffwechsel nicht sofort auf Null herunter.“ Verschiedene Prozesse, zum Beispiel die Eiweißsynthese, wirken nach dem Training auf den Stoffwechsel und verbrauchen Energie und damit Kalorien. „Nach einem intensiven Training kann der Körper je nach Belastung durchaus noch zehn bis 15 Prozent zusätzlich zu den im Training verbrannten Kalorien verbrauchen“, ergänzt der erfahrene Fitnesstrainer.

Dass für dieses Work-out nur das eigene Körpergewicht benötigt wird und folglich keine Kosten jeglicher Art entstehen, ist ein weiterer Vorteil des Tabata-Trainings. Zudem kann das Training spontan mit einem Freund oder Bekannten durchgeführt werden. Der zeitraubende Weg in das Fitnessstudio entfällt. Und so gilt: Keine Zeit? Von wegen! Dem inneren Schweinehund ist von nun an der Kampf angesagt: Im schnelllebigen und stressigen Alltag sorgen Tabata-Work-outs für Abwechslung, motivieren und stärken Körper und Seele.

Wer lange keinen Sport gemacht hat, oder gesundheitliche Einschränkungen hat, sollte sich aber nicht überfordern! „Ein langsames Aufwärmtraining gehört wie bei jedem anderen Training auf jeden Fall dazu“, sagt Möller. Zudem gilt: „Um sich an die Belastung zu gewöhnen, sollte zuerst mit anderen Intervalleinheiten begonnen werden.“ Anstatt 20 Sekunden Belastung und zehn Sekunden Pause sollten Anfänger mit 10 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause beginnen. „Außerdem findet das Tabata-Training zumeist im anaeroben Bereich, also bei 85 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz statt und ist als Trainingsform besonders geeignet, wenn es in herkömmliches Fitnesstraining integriert wird“, ergänzt der Perso-

### TABATA-ÜBUNGEN

Für das Tabata-Training sind nach persönlicher Neigung alle Körpergewichtsübungen geeignet: Dazu zählen beispielsweise Liegestützen, Kniebeugen, Burpees, Klimmzüge und Sit-ups. Jede Übung wird 20 Sekunden ausgeführt und anschließend zehn Sekunden pausiert. Dieser Ablauf wird pro Übung acht Mal wiederholt, sodass eine Übung insgesamt vier Minuten lang durchgeführt wird. Das Training wird dann entweder beendet oder durch weitere Übungen ergänzt.

naltrainer. Vor Aufnahme eines Tabata-Trainings sei es daher sinnvoll, konventionelle Fitnesstrainings zu absolvieren, seinen

„Um sich an die Belastung zu gewöhnen, sollte zuerst mit anderen Intervalleinheiten begonnen werden.“

Jörg Möller, Personaltrainer aus Koblenz

Hausarzt um Rat zu fragen und gegebenenfalls ein Belastungs-EKG beim Kardiologen durchzuführen.

### ZUR PERSON



Jörg Möller (48) ist zertifizierter Personaltrainer und Leiter großer Fitnessanlagen in Hagen-Hohenlimburg und Koblenz. Seit zehn Jahren arbeitet er selbstständig im Großraum Koblenz und bietet sowohl Einzel- als auch Kleingruppentraining an. Firmen aus Koblenz und Umgebung können an Fitnessprogrammen teilnehmen, die individuell auf das jeweilige Unternehmen abgestimmt sind und sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Foto: Privat



Foto: Fotolia

gewöhnliches Ausdauertraining durch. Die Kontrollgruppe hingegen absolvierte lediglich ein sehr kurzes Intervalltraining mit acht Wiederholungen zu je 20 Sekunden.

Entscheidend war bei der Kontrollgruppe, dass die Teilnehmer in diesen 20 Sekunden bei jeder Wiederholung an ihre Grenzen gehen mussten. Zehn Sekunden durften sie nach der maximalen Belastung pausieren, um dann die gleiche Übung zu wiederholen. Das Ergebnis war verblüffend: Die Sportlergruppe, die das fünfzügige Ausdauertraining absolviert hatte, verzeichnete eine neun-prozentige Zunahme der aeroben Sauerstoffaufnahme, aber keine der anaeroben.

Durch dieses Studienergebnis gilt der japanische Forscher Izumi Tabata als Entdecker des ‚High Intensity Interval Training‘.

Die Tabata-Methode hat sich inzwischen als das am häufigsten genutzte Intervalltraining etabliert. Das Training ist nicht nur kurz, sondern auch hochintensiv und effizient. Beansprucht werden in den vierminütigen Trainingseinheiten möglichst viele und vor allem große Muskelgruppen. „Tabata zielt auf eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Trainings ab. Welche Muskelgruppen beim Tabata angesprochen werden, hängt in der Regel mit der Übungsauswahl zusammen. Meistens jedoch werden die Oberschenkel sehr stark bean-

### BIOLOGISCHE PROZESSE

Der Körper versucht stets, die Aufnahme und den Verbrauch von Sauerstoff im Gleichgewicht zu halten.

Bei ‚aerobem Sauerstoffkapazität‘ steht der Sauerstoff in ausreichender Menge zur Verbrennung der Energieträger zur Verfügung. Dies ist beim Ausdauertraining im Herzfrequenzbereich zwischen 60 und 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz gegeben. Durch die niedrige Trainingsintensität werden bei aerobem Training zunächst Kohlenhydrate und danach Fett verbrannt. Man spricht hingegen von ‚anaerobem Sauerstoffkapazität‘ wenn durch kurzes, hochintensives Training unter Einlegen einer sogenannten Sauerstoffschuld für einen kurzen Zeitraum mehr Energie verbraucht als aufgenommen wird. Aus diesem Grund sollte das Training nur in kurzen Intervallen vollzogen werden. Das anaerobe Training eignet sich besonders zum Muskelaufbau.