

# Intervalltraining schlägt klassisches Ausdauertraining per Knockout

von Dr. Till Sukopp, [www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

Es ist immer unangenehm, wenn man sich aus seiner gewohnten, bequemen Umgebung herausbewegen muss. Doch beruflich und im Sport gilt: Nur, wer regelmäßig seine Komfortzone verlässt, wird erfolgreich sein.

So ist es auch mit der Körperfettreduktion. Zwei Drittel der deutschen Männer und 50 Prozent der Frauen sind aus gesundheitlicher Sicht – pardon – zu dick.

Ob Sie dazu gehören, lässt sich leicht mit einem Maßband feststellen. Frauen sollten einen Taillenumfang (zwischen kurzer Rippe und oberem Beckenkamm im Stand gemessen) von unter 80 cm haben und Männer unter 94 cm. Alles darüber lässt Ihr gesundheitliches Risiko bezüglich Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen ansteigen.

Die körperliche Verfassung unserer Nation ist wirklich ernst. Sollte Ihr Taillenumfang über 100 cm betragen, haben Sie mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit bereits eine Insulinresistenz, welche Ihre Gesundheit in den kommenden Jahren zunehmend gefährden wird. Sehen Sie hierzu auch meinen Artikel „Was Sie über Bauchfett wissen sollten“ unter [www.healthconception.de](http://www.healthconception.de).

Doch es gibt wirksame Auswege. Das effektivste Medikament, um dies zu verhindern bzw. um hier entgegenzuwirken, ist eine Kombination aus angepasster Ernährung und gezielter Bewegung.

Da man mit dem drohenden Zeigefinger oder mit Gesundheitsversprechen kaum jemanden motivieren kann, schwenke ich auf das Aussehen und das Wohlbefinden um. Wir haben Sommerzeit, Urlaubszeit, Badezeit und Zeit der leichter Bekleidung. Da möchte man doch zwischen all den Bäuchen ruhig mal positiv auffallen, oder?

Wie wichtig das Krafttraining für die Gesundheit, die Fitness und das Aussehen ist, habe ich bereits in mehreren Artikeln beschrieben (siehe [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de) und [www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)).

Jahrzehntelang wurde uns weisgemacht, dass moderates Ausdauertraining (im Wohlfühltempo bzw. in der „Fettverbrennungszone“) das Mittel der Wahl ist, um effektiv Pfunde zu verlieren. Die Praxisdaten von tausenden Probanden weltweit und die wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse der letzten 10-20 Jahre zeigen jedoch eindeutig, dass das „klassische“ Ausdauertraining einem wesentlich kürzeren Intervalltraining bezogen auf die Körperfettreduktion DEUTLICH unterlegen ist. Eine Untersuchung hat zum Beispiel im direkten Vergleich eine neunmal (9x !) größere Körperfettreduktion beim Intervalltraining festgestellt.

In drei Untersuchungen über 3, 6 und 12 Monate (!) hat das klassische Ausdauertraining, verbunden mit einer Ernährungsumstellung im Vergleich zu einer Ernährungsumstellung allein sogar GAR NICHTS gebracht (trotz 5-6 x 45-60 min Training pro Woche!!). Wenn das nicht frustrierend ist. Sicherlich hat sich die Fitness der Probanden verbessert, aber das Ziel lautete Fettabbau und hierbei war das aufwendige Trainingspensum in den Untersuchungen praktisch vergeblich.

**Kurzum: Wenn Sie abnehmen wollen, dann müssen Sie raus aus Ihrer Komfortzone!** Probieren Sie ein Intervalltraining aus (Radfahren, Schwimmen, Walking, Laufen). Sie werden mehr Erfolg und mehr Freizeit haben. Das sind doch rosige Aussichten.

Natürlich habe ich Ihnen zwei einfache Beispiele zur möglichen Durchführung beigelegt. Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abklären, inwieweit Sie sich belasten dürfen.

Beim Intervalltraining geht es zu Beginn darum, in den anstrengenden Intervallen/ Zeitabschnitten etwas außer Atem zu kommen und in den Pausen oder langsamen Intervallen den Atem wieder zu beruhigen. Probieren Sie es aus. Sie werden über den Energieschub gewiss begeistert sein.

Und erzählen Sie mir bitte nicht, dass Sie keine 10-12 Minuten Zeit für eine Bewegungseinheit haben, denn dann würden Sie sich nur selbst belügen. Zur Not führen Sie es vor dem Fernseher auf der Stelle aus (gehen u. marschieren oder auf der Stelle laufen).

#### Ihr Lohn:

- Sie haben mehr Energie am Tag
- Sie verlieren mehr Fett
- Ihr Herz wird kräftiger und leistungsfähiger
- Ihre Blutfettwerte verbessern sich (HDL-Cholesterin steigt, LDL-Cholesterin und Triglyzeride sinken)
- Ihr Blutdruck verbessert sich
- Sie haben ein verringertes Risiko für Diabetes, Herz- und Hirninfarkte
- Ihre Lungenfunktion und -leistungsfähigkeit steigt
- Sie sind bis ins hohe Alter hinein fit und leben wahrscheinlich länger
- Sie sehen besser aus und fühlen sich auch so

#### **Beispiel 1: 10 min, 5-6 x pro Woche**

abwechselnd 1 min leicht, 1 min anstrengend; Die Belastungsintervalle von der Anstrengungsintensität her langsam steigern

#### **Beispiel 2: 12 min, mind. 3-4 x pro Woche**

1. Woche: 3 min Aufwärmen (langames Tempo), 6 min Anstrengung (A), 3 min Erholung (E); Anstrengungsgrad täglich etwas steigern

2. Woche: 2 min Aufwärmen, 3 min (A), 2 min (E), 3 min (A), 2 min (E); Anstrengungsgrad täglich etwas steigern

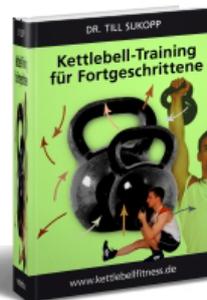
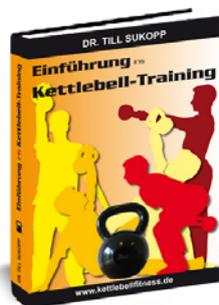
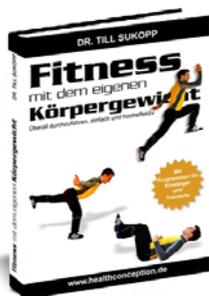
3. Woche: 2 min Aufwärmen, 2 min (A), 2 min (E), 2 min (A), 2 min (E), 2 min (A), 2 min (E); Anstrengungsgrad täglich etwas steigern

4. Woche: 3 min Aufwärmen, 1 min (A), 2 min (E), 1 min (A), 2 min (E), 1 min (A), 2 min (E); Anstrengungsgrad täglich etwas steigern

### **Viele weitere Möglichkeiten zur effektiven Körperfettreduktion finden Sie in meinen Büchern**

- „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“,
- „Einstieg ins Kettlebell-Training“ und
- „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“.

Siehe [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de) (Menüpunkt „Produkte“).



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)