

Klartext: Kalorienverbrauch, Fettverbrennungspuls und HIT

Fett abbauen und gleichzeitig Muskelmasse aufbauen, nebenbei die Haut straffen und die eigene Leistung verbessern. Mit ein bisschen Sport wird das schon – So zumindest die Hoffnung vieler Trainierender im Fitnessstudio. Das ist auch gar nicht so falsch – wenn es nur um ein bisschen Bewegung der Gesundheit wegen geht. Wer ernsthaft Muskeln aufbauen oder Fett abbauen will und dabei am Ende nicht einfach nur dünn sein will, kommt an einem **harten Training** nicht vorbei!

Im Fitnessstudio wurde mir aber ein gemäßigtes Ausdauertraining empfohlen

Schauen Sie sich einfach einmal in Ihrem Fitnessstudio im Cardio Bereich um. Wie viele von denjenigen, die mit einer Zeitschrift in der Hand auf dem Ergometer sitzen, sehen so aus, als würde diese Methode Erfolg bringen? Wie viele von denen entsprechen dem Idealbild, das Sie gerne erreichen wollen? Am interessantesten wird es, wenn wir dann herausfinden, dass diejenigen schon jahrelang Mitglied sind und regelmäßig trainieren.

Den Mitgliedern in den Studios wird meist ein solches Training empfohlen, weil es einfach durchzuführen ist und keine Gefahr der Überforderung besteht. Die meisten Menschen sind eben nicht bereit, aus ihrer Komfortzone heraus zu kommen, um etwas zu erreichen. Zwingt man sie aus dieser Komfortzone, besteht schnell die Gefahr, das Mitglied zu verlieren.

Wenn keine Gründe, wie etwa eine Herz- Kreislaufkrankheit, orthopädische oder andere gesundheitliche Probleme vorliegen, spricht nichts dagegen, das Training möglichst intensiv zu gestalten. Natürlich kein Start von 0 auf 100, jedoch sollte ein maximal intensives Training Ihr Ziel sein, wenn Sie echten Erfolg wollen.

Der Kalorienverbrauch bei gemäßigten Training...

... ist deutlich niedriger, als bei hoher Intensität. Der Kalorienverbrauch steigt bei zunehmender Belastung deutlich überproportional zur eigentlichen Leistung an. Unser Körper arbeitet weniger ökonomisch. Das ist in diesem Fall aber gar nicht so schlimm. Immerhin wollen wir möglichst viele Kalorien im Workout verbrennen.

Mythos Fettverbrennungspuls

Auf den Mythos des Fettverbrennungspulses sind wir schon einmal etwas genauer in **diesem Artikel** eingegangen. Es macht als gesunder Athlet eigentlich nur Sinn, mit einer so niedrigen Intensität zu trainieren, wenn Sie gezielt Ihren Fettstoffwechsel so trainieren möchten, sodass Sie z.B. lange Ausdauerläufe aufgrund des höheren Fettumsatzes besser bewältigen können. Geht es um rein morphologische Aspekte, ist die Kalorienbilanz entscheidend.

Denn Fett bauen Sie nur ab, wenn Sie eine negative Kalorienbilanz erreichen – und die erreichen Sie deutlich einfacher mit einem hoch intensiven Training. Vor allem durch die gesetzten Trainingsreize ist Ihr Kalorienumsatz permanent erhöht.

Echten Erfolg gab es noch nie ohne harte Arbeit – und das ist auch heute noch so.