

Optimales Training im Fettverbrennungspuls-Oder doch nicht?

Sie haben ziemlich sicher schon einmal davon gehört. Der Fettverbrennungspuls. Doch was genau verbirgt sich unter dieser recht abstrakten Formulierung? Gemeint ist damit eigentlich der Bereich von 65-75% der maximalen Herzfrequenz. Ihre maximale Herzfrequenz können Sie optimal nur mit einem Belastungs EKG herausfinden. Dieser muss wiederum regelmäßig durchgeführt werden, da sich die maximale Herzfrequenz durch Alter und sportlicher Leistungsfähigkeit ändert. Einen ungefähren Richtwert können Sie aber auch einfach mit der Formel: „Maximale Herzfrequenz=220-Lebensalter“ berechnen.

Fakt ist: Wer in diesem Bereich trainiert, verbrennt prozentual gesehen den größtmöglichen Anteil an Fett.

Was mache ich also, wenn ich meine überflüssigen Polster los werden will? Ich trainiere einfach möglichst lange in genau diesem Herzfrequenzbereich und verheize so eine Fettzelle nach der anderen. So sieht man in den Studios all die abnehmwilligen, hochmotivierten Männer und Frauen Stunden auf dem Crosstrainer verbringen. Vorbildlich, wie viel Zeit diese Menschen bereit sind zu investieren um endlich ihre Traumfigur zu erreichen.

Doch ein paar Monate später sieht man oft keinen dieser anfangs hochmotivierten Menschen mehr im Studio. Warum? Die Erfolge sind ausgeblieben, die Motivation ist futsch.

Warum sind die Erfolge ausgeblieben?

Von ausgebliebenen Erfolgen kann man genau genommen hier gar nicht sprechen. Die Trainierenden haben durchaus ein solides Grundlagenausdauertraining absolviert und ihr Herzkreislauf System gestärkt. Da das jedoch nicht das Hauptziel war, wird das monatelange Training trotzdem zum Misserfolg.

Der Grund: Fettverbrennung ist nicht das selbe wie Fettabbau

Im Körper herrscht ständig Bewegung. Auch beim Fettstoffwechsel. Genau so, wie Sie Fett verbrennen, wird auch neues wieder angelagert. Auf Dauer Fett abbauen können Sie nur mit einem Kaloriendefizit. Sie müssen also weniger essen, als Sie verbrauchen. Sie müssen jetzt nicht hungern. Ernähren Sie sich normal, gesund, weiter. Wenn Sie bisher hauptsächlich im „Fettverbrennungspuls“ trainiert haben, macht es viel mehr Sinn, etwas an Ihrem Training zu ändern. Wie verändern Sie jetzt also Ihr Training?

1: Intensität erhöhen

Wir nehmen als Beispiel einen normalgewichtigen Sportler auf dem Laufband, bei allen anderen Personen und Sportarten ist das Verhältnis jedoch sehr ähnlich.

Bei einem Puls von 120 liegt ein Durchschnittsverbrauch von 7-8 Kcal vor.

Bei einem Puls von 160 hat sich der Verbrauch schon auf 17-18 Kcal erhöht.

Das bedeutet der Verbrauch erhöht sich überproportional zur Herzfrequenz. Das liegt unter anderem an der deutlich stärkeren Kontraktion der Muskeln bei jeder Bewegung.

1 Stunde Training bei 120er Puls entsprechen somit 26-27 Minuten Training bei 160er Puls. Damit Sie die hohe Intensität durchhalten, können Sie auf Intervalle setzen. Wechseln Sie immer wieder zwischen Erholungs- und Belastungsphase. Zu Beginn empfiehlt sich ein Verhältnis von 1 Min Belastung zu 1 Min aktive Erholung(Gehen). Nach und nach können Sie die Pausen verkürzen und Später vielleicht sogar auf ein hoch intensives Training wie z.B. Tabata Intervalle umsteigen(20 Sek maximale Belastung, 10 Sek Pause).

2: Reize setzen

Durch die erhöhte Muskelkontraktion setzen Sie in Ihren Muskel Wachstumsreize. Keine Angst, Sie werden nicht gleich wie Arnold Schwarzenegger aussehen. Sie werden aber dennoch Ihren Muskelquerschnitt etwas vergrößern. Das bewirkt aber gleichzeitig, dass Ihr Muskel den ganzen Tag über und beim Sport mehr Energie verbraucht und so Ihren Grundumsatz steigert. So erreichen Sie viel einfacher Ihr gewünschtes Kaloriendefizit.