

EXTREM-FITNESS FÜR JEDERMANN

POWER SPORT

Immer nur langsam ist langweilig! Gehen Sie beim Sport ruhig mal an Ihre Grenzen. **Puls 180** - FIT FOR FUN über das Training am Limit.

Text | Cornelia Helm

Kein Erbarmen, nächster Song: Wir - 30 Männlein wie Weiblein, Alt wie Jung - jumpen in den Ausfallschritt. Gaaanz tief. Die hinteren Oberschenkel jaulen auf. Und jetzt „skaten“: Arme hinterm Rücken, springen vom rechten auf das linke Bein. „Fliegt. Tiiiefer. Mehr!“, kommandiert Alexandra Kopácsy, unsere vorturnende Generalin. „Bauch fest. Anspannen. Power!“ Welch ein Gebrüll! Würde man das Ganze von

draußen beobachten, liefe man vermutlich kopfschüttelnd davon.

Tatort: das Fitness-Studio Life in Timmendorfer Strand an der Ostsee. Body Attack nennt sich dieser einstündige Angriff auf den inneren Schweinehund. Und der Name ist Programm: Es handelt sich um das derzeit härteste Ganzkörper-Workout hiesiger Fitness-Studios. Ursprünglicher Werbeslogan: go hard or go home. Body Attack ist wissenschaftlich betrachtet und jenseits der persönlichen Qual ein Herz-Kreislauf-Training im Intervallformat, unterlegt mit zwölf vorcho-rographierten Musiktiteln und garniert >

Foto: Corbis

INTERVIEW

„Wer gesund ist, darf powern“

Wann ist Auspowern verboten?

Lebensbedrohliche Konsequenzen können nur dann auftreten, wenn man Vorschäden im Herz-Kreislauf-System hat und sich trotzdem verausgibt. Deshalb ist eine gründliche Voruntersuchung unabdingbar. Dazu gehört ein Belastungs-EKG, unbedingt mit Ausbelastung, sowie das Messen des Blutdrucks. Aber wer gesund ist, darf sich auspowern.

Wovon hängt es ab, wie oft man intensiv trainieren darf?

Allgemeine Regeln aufzustellen ist schwierig, denn die Regenerationsfähigkeit ist individuell unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa der Ausschüttung von Testosteron und Wachstumshormonen oder auch der Nahrungszufuhr. Wenn man sich als Fortgeschrittener zweimal die Woche richtig auspowert und zweimal die Woche normal läuft, kann eigentlich nichts passieren.

Sollte man dann vor allem mehr Eiweiß zu sich nehmen?

Wir haben festgestellt, dass sich die meisten Sportler in den Fitness-Studios fast mehr Energie einverleiben, als sie verbrennen. Man kann sich sicher zweimal die Woche sportlich „die Kugel geben“, ohne dass man seinen Speisezettel grundlegend umstellen muss.

Was ist das Negative beim Auspowern: Anstieg der Harnsäure, Libidoverlust, Schlafentzug, Schwächung des Immunsystems?

Natürlich aktiviert man durch vermehrte Adrenalinproduktion das ganze sympatho-adrenerge System, wenn man sich intensiv belastet, und diese Aktivierung kann auch einige Stunden andauern, keine Frage. Das kann zu Einschlafstörungen führen, wenn man abends trainiert. Aber es

mit FIT FOR FUN-Experte **Prof. Klaus-Michael Braumann**, Institut für Sport- und Bewegungsmedizin in Hamburg



geht ja auch nicht darum, dass man das den ganzen Tag machen soll. Nach einer ersten Aktivierungsphase klingen diese Symptome wieder ab und regulieren sich von selbst.

Wie merkt man, dass man zu viel des Guten gemacht hat?

Wenn man zu viel und zu oft trainiert, zeigt ein um fünf bis zehn Schläge erhöhter Ruhepuls eine Überlastung an. Es gibt unterschiedliche Phasen des Übertrainings. Zunächst offenbart es sich durch Unruhe, Pulserhöhung und Überaktivierung. Nach ein paar Wochen schlägt das um, die Adrenalinproduktion erschöpft sich, man wird müde und antriebslos. Spätestens dann ist eine Pause dringend angesagt.

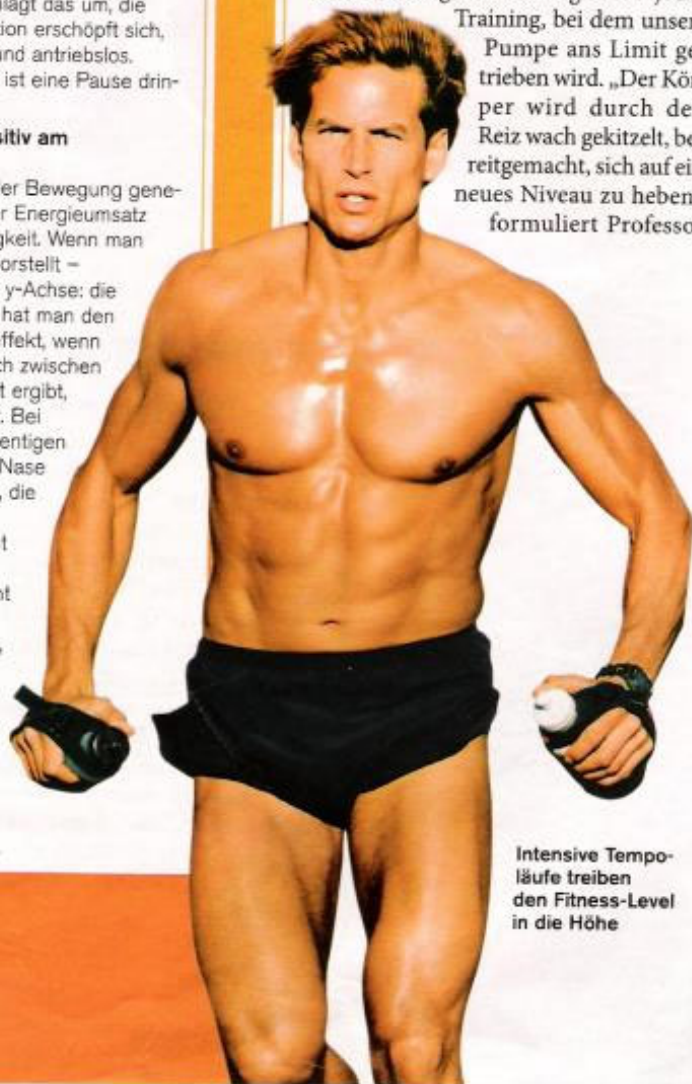
Und was ist positiv am Auspowern?

Das Positive an der Bewegung generell ist schlicht der Energieumsatz durch Muskelaktivität. Wenn man sich eine Grafik vorstellt – x-Achse: die Zeit, y-Achse: die Intensität – dann hat man den besten Trainingseffekt, wenn die Fläche, die sich zwischen Intensität und Zeit ergibt, möglichst groß ist. Bei einer hundertprozentigen Belastung ist die Fläche zwar extrem hoch, die Fläche aber klein, weil man das nicht lange durchhält. Bei dreißig Prozent Belastung ist die Fläche riesengroß, das können Sie zehn Stunden machen. Nur hat kaum jemand so viel Zeit. Deshalb heißt die Devise: so schnell und so lange wie möglich.

mit Kraftausdauerübungen zur „Erholung“, zum Beispiel Liegestütze oder Crunches. Kurzum: hohes Tempo, einfache Bewegungsmuster, viel Athletik. Der Kalorienverbrauch liegt bei satten 700 Kilokalorien pro Stunde.

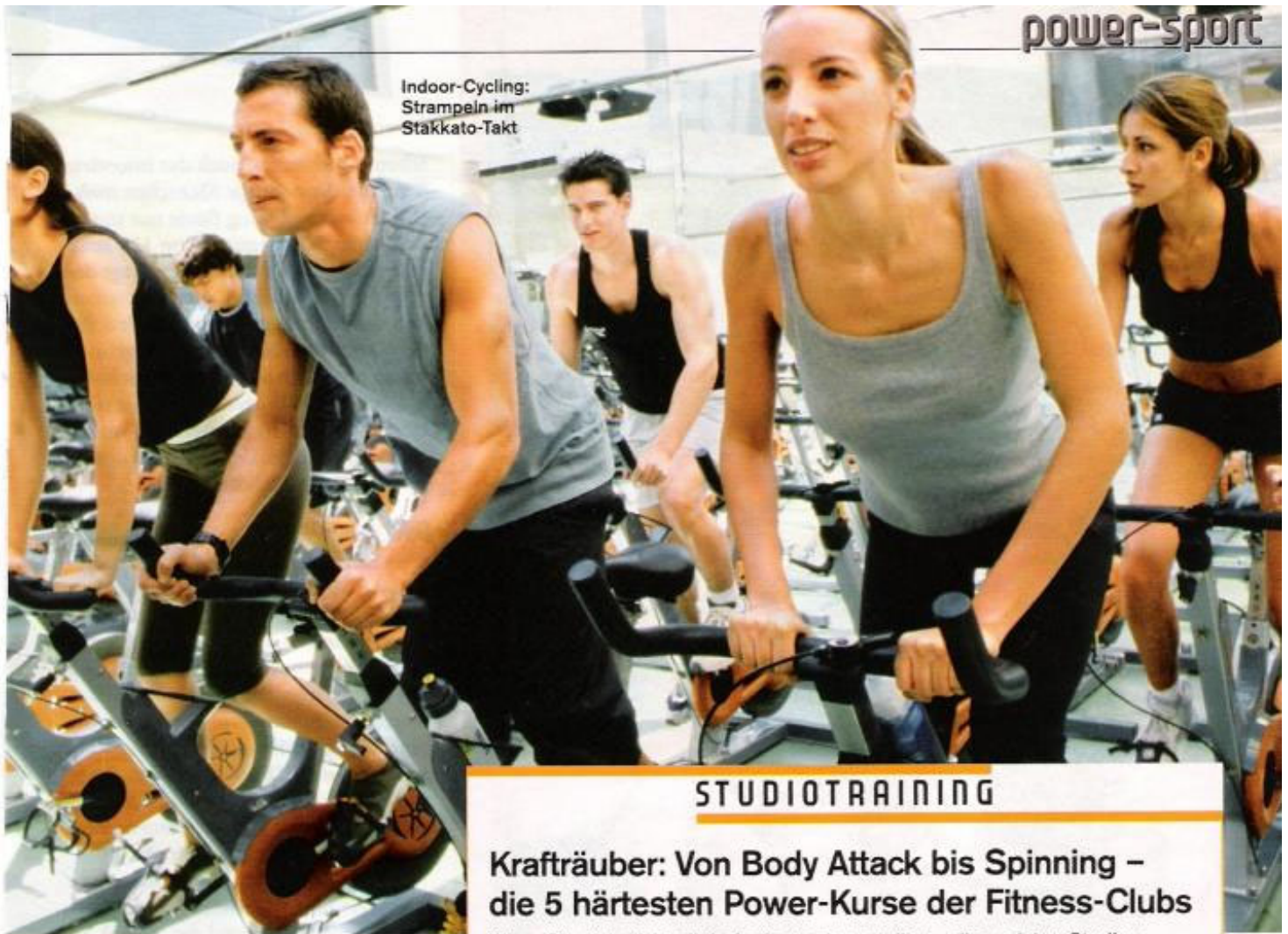
Grenzgänger In den drei Cardio-Spitzen bewegen wir uns, einer neuseeländischen Studie zum Body-Attack-Programm zufolge (siehe Grafik Seite 36), bei 94,7 Prozent der maximalen Herzfrequenz – also ganz nah dran am „Mehr geht nicht“. Der Vorteil unserer Fron, so der Trainingswissenschaftler Professor Kuno Hottenrott von der Universität Halle: „Ab einer 85-prozentigen Belastung des Herzens wird die anaerobe Kapazität erhöht und die Laktattoleranz verbessert.“ Auf gut Deutsch: Die Muskeln gewöhnen sich daran, trotz leichter Übersäuerung zu funktionieren; folglich wird die Fitness von Stunde zu Stunde besser. Das gilt im Übrigen für jedes Training, bei dem unsere

Pumpe ans Limit getrieben wird. „Der Körper wird durch den Reiz wach gekitzelt, bereitgemacht, sich auf ein neues Niveau zu heben“, formuliert Professor



Intensive Tempoläufe treiben den Fitness-Level in die Höhe

Indoor-Cycling:
Strampeln im
Stakkato-Takt



STUDIOTRAINING

Krafträuber: Von Body Attack bis Spinning – die 5 härtesten Power-Kurse der Fitness-Clubs

Wenn Sie sich nicht allein fertig machen wollen – die meisten Studios bieten Kurse zum Auspowern an. Richtig Vollgas geben Sie hier:

Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Gesundheit in Köln, das Phänomen, das man in der Trainingslehre auch als „sprunghafte Belastung“ definiert.

Go hard Puls 130 war gestern. Auf 180 sind wir heute. Ob Body Attack, Spinning, Boxercise, ob auf dem Bike, beim Joggen oder im Schwimmbecken – Grenzerfahrung im Sport kommt in Mode. Vorreiter im Sichverausgaben sind die Amerikaner, Neuseeländer und Australier. Überm Teich boomen besonders die Go-hard-Kurse. Obwohl sie dort noch mehr nach militärischem Drill aussehen als hierzulande, zählen sie zu den fünf beliebtesten Studiokursen. Auch Professor Klaus-Michael Braumann von der Universität Hamburg hat genug von der sanften Tour, die lange lautete: bloß nicht wehtun. „Jeder Schweißtropfen“, so Marathonläufer Braumann (2:40:48) despektierlich, „jeder Tropfen Milchsäure wurde als tödliche Bedrohung ange-

Body Attack Intensives Tempo-Intervall-Workout mit einfacher Choreografie. Trainiert aerobe Ausdauer und anaerobe Kraft. Geeignet für: trainierte Einsteiger und Fortgeschrittene. Ziel: Aktivierung des Kreislaufs, Erhöhung der Herz- und Lungenkapazität, Verbesserung der Koordination, Erhöhung der Körperspannung.

Body Pump Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und einfachen, athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik. Geeignet für: jeden! Ziel: Verbesserung der gesamten Fitness, Training und Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen. Ähnlich: Hot Iron.

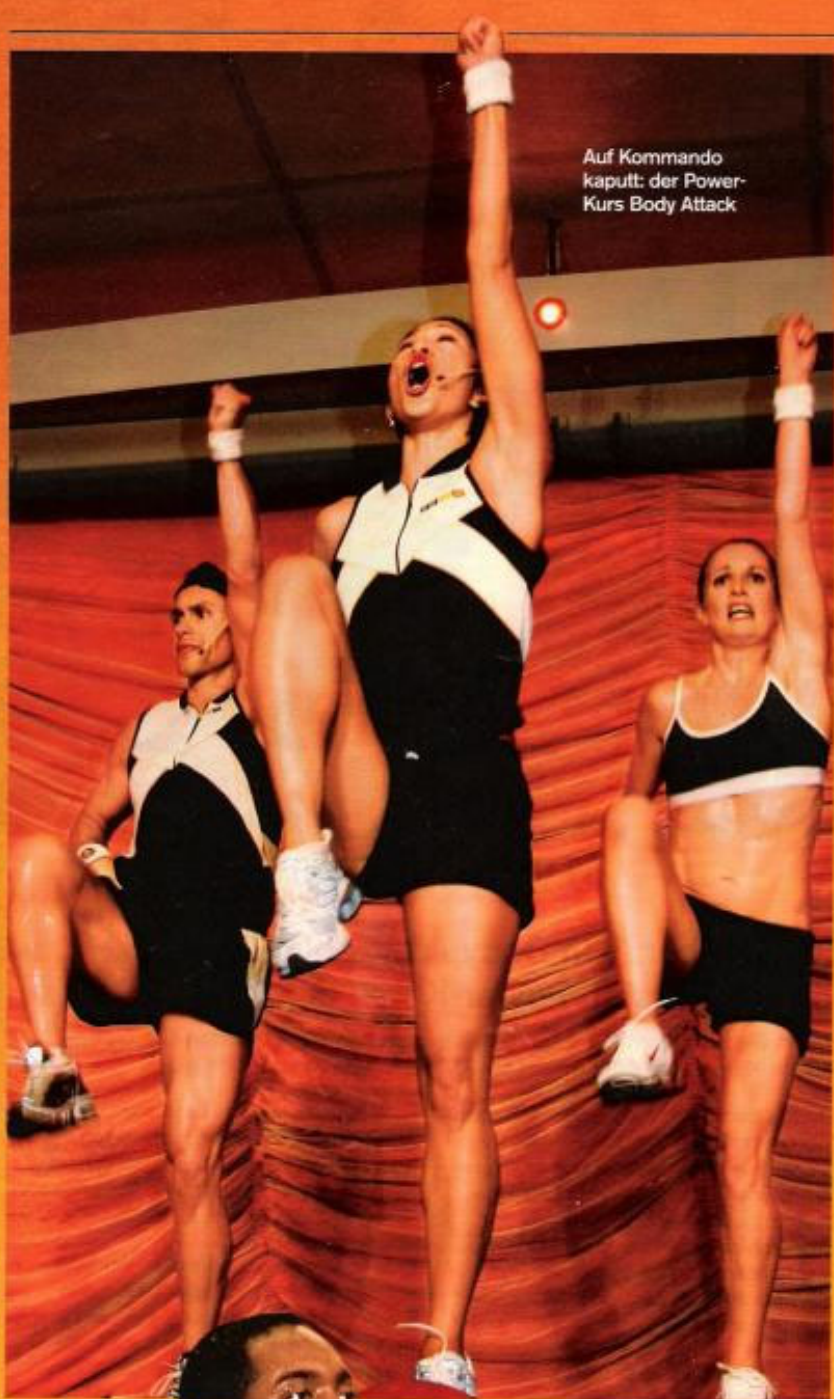
Step-Aerobic Auf verstellbaren Stufen (Steps) werden Choreografien erarbeitet. Geeignet für: Einsteiger, Fortgeschrittene. Ziel: Stärkung von Beinen und Po, Fettverbrennung, Verbesserung der Koordination.

Body Combat Verbindet Elemente aus Karate, Boxen, Tai-Chi u. a. in einer motivierenden Choreografie. Geeignet

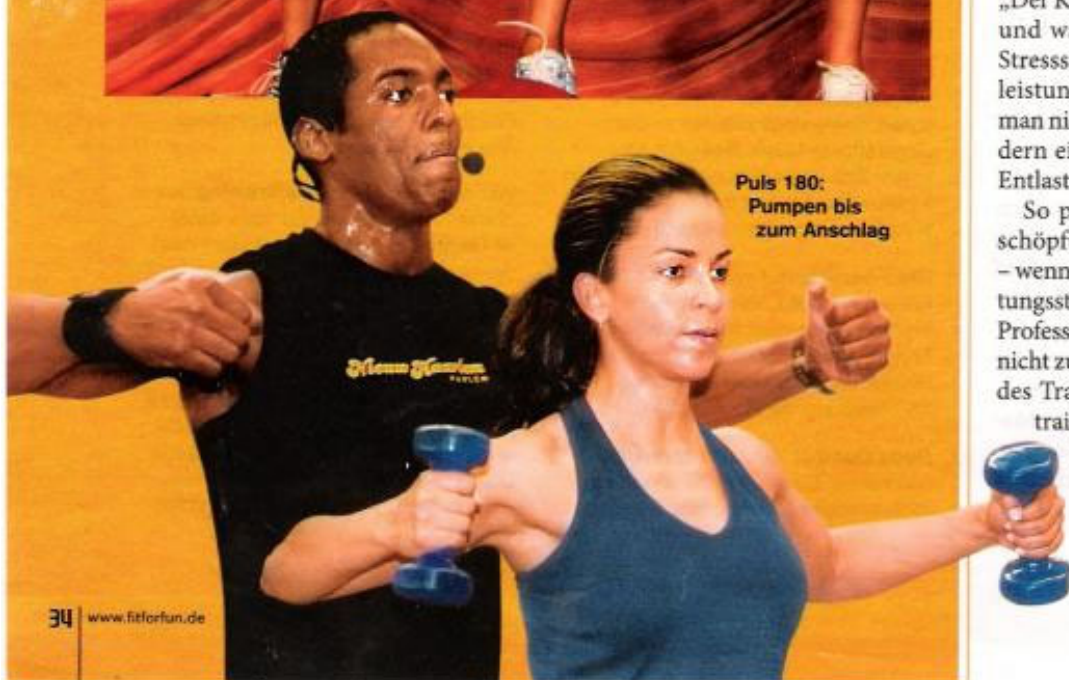
für: ausdauertrainierte Einsteiger, Fortgeschrittene. Ziel: Verbesserung von Koordination, Kraftausdauer und allgemeiner Fitness, Stressabbau. Ähnlich: Taebo, Thai-Do, Kickbox-Fitness.

Indoor-Cycling Standfahrrad-Workout. Mit dem Widerstandsregler bestimmen Sie Ihre Belastung selbst. Geeignet für: trainierte Einsteiger, Fortgeschrittene, Freizeifahrer und Ambitionierte. Ziel: bessere Fitness, Kondition und Erholungsfähigkeit, Fettverbrennung. Ähnlich: RPM, Spinning.

Wer sich lieber beim **Krafttraining** auspowern will, sollte wissen, dass dabei im Gegensatz zum Ausdauersport nicht der ganze Körper gefordert ist, sondern lediglich der Muskelenergiespeicher. Will man also hier an die Grenzen gehen, muss man sich exzentrisch belasten, das heißt den Muskel während der Kontraktion dehnen: Man legt sich höhere Lasten auf, als man eigentlich überwinden kann, und hält maximal dagegen. Das erhöht das Muskelpotenzial, mehr motorische Einheiten werden rekrutiert.



Auf Kommando kaputt: der Power-Kurs Body Attack



Puls 180: Pumpen bis zum Anschlag

sehen.“ (Siehe dazu auch das Interview Seite 32.) Vorsichtige Menschen mahnen, Fettverbrennung fände nur unterhalb einer Pulsfrequenz von 130 statt. „Physiologisch ist das Unsinn“, sagt dagegen der Hamburger Sportmediziner. Fett werde immer verbrannt. Und die höchste Fettverbrennungsrate gebe es knapp unterhalb der anaeroben Schwelle (etwa bei 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz). Wer wissen will, wo die eigene exakt liegt, der sollte am besten einen Laktattest machen lassen.

Mittags-Power *Rein in die Joggingklamotten, ab in den Park. Bewegungsdrang groß, Zeit knapp. Darüber sauer, ziehe ich gleich an und lege noch einen Gang zu, sobald der Hügel in Sichtweite kommt. Er ist mein virtueller Boxsack, auf den ich mit schnellen Stakkato-Schritten einprügele. Intervalltraining. In der Jugend verhasst, im Alltag Klasse. Knie hoch, Fersen mit Druck vom Boden, Arme wie Peitschenschläge. Fliege ich? Je mehr ich aus der Puste komme, desto leichter werde ich – alles fällt von mir ab.*

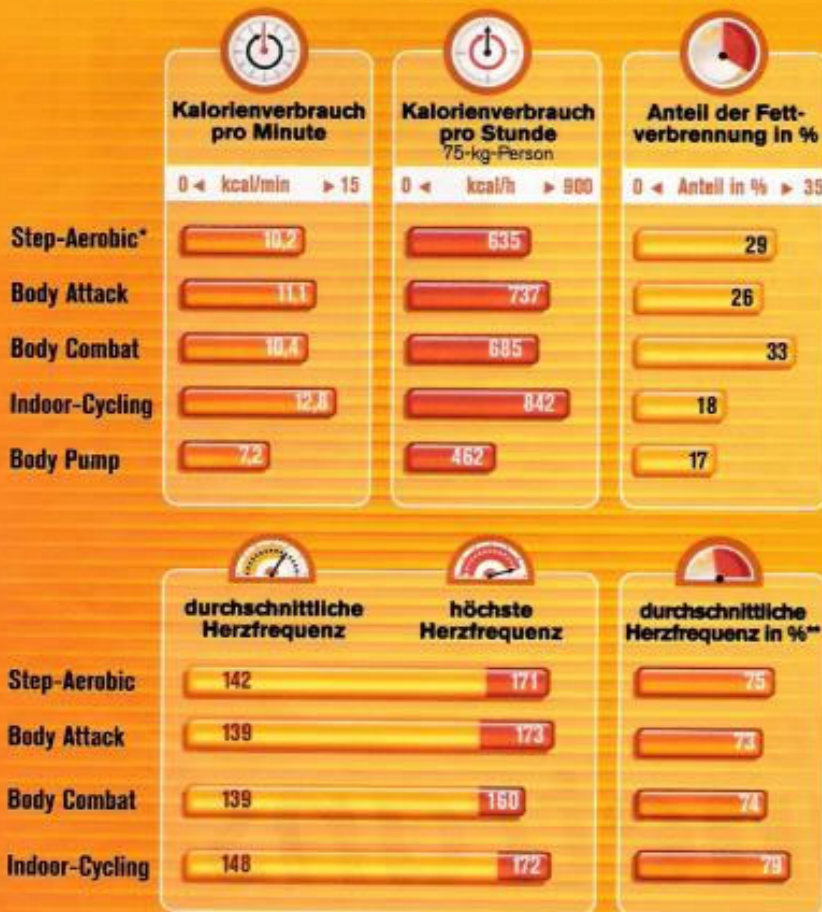
Im Zuge der soften Sportwelle wurde lange verkannt, wie wunderbar das Loslassen ist. Wie befreiend das Gefühl, zu kaputt zu sein, um sich noch Sorgen machen zu können. „Wer sich ärgert, soll sich bewegen“, rät auch Professor Sepp Porta, Stressforscher an der Universität Graz. Muskeln, die arbeiten müssen, sind der beste Anti-Stress-Motor. Sie bauen den hohen Blutzuckerspiegel sowie Stresshormone ab. Außerdem: „Der Körper gewöhnt sich an den Druck und wappnet sich besser für künftige Stresssituationen.“ Diese Anpassungsleistung funktioniert indes nur, wenn man nicht ständig hochtourig fährt, sondern einen Wechsel zwischen Be- und Entlastung einbaut.

So positiv das Training bis zur Erschöpfung vor allem für die Psyche ist – wenn man Powersport gezielt zur Leistungssteigerung einsetzt, sollte man laut Professor Froböse aufpassen, die Grenze nicht zu überschreiten. 60 bis 80 Prozent des Trainings sollte dem Grundlagen-training vorbehalten bleiben (Herzfrequenz nicht über 75 Prozent). Wer Herz und Kreislauf in den Grenzbereich manövrieren >

Foto: Stefan Becker/FIT FOR FUN (u)

Indoor-Cycling: 842 Kalorien pro Stunde

Eine neuseeländische Untersuchung hat den Kalorienverbrauch und das Herzfrequenzverhalten bei fünf unterschiedlichen Kursen analysiert. Das Ergebnis: Nach Indoor-Cycling ist Body Attack der Kurs, der pro Zeiteinheit am meisten Kalorien verbrennt. Problematisch beim Indoor-Cycling ist die sehr hohe durchschnittliche Herzfrequenz, die Belastung ist somit oft im anaeroben Bereich. Wer kein sehr gutes Fitness-Niveau hat, läuft Gefahr, sich zu überfordern.



Quelle: J. Lytho, P. Pfiringer, Auckland 2000


* Inhalte der Kurse siehe Kasten Seite 33

** bezogen auf die maximale Herzfrequenz; Beispiel: maximale Herzfrequenz = 188, davon 75 % = 141

will, sollte das als Anfänger nicht öfter als zweimal in vierzehn Tagen tun, die Schnellkraft sollte einmal alle drei Wochen und die Muskeln gar nur einmal alle vier Wochen maximal gefordert werden. Fortgeschrittene dürfen natürlich öfter ran ans Limit. „Und wer nur wenig Zeit hat“, sagt Professor Braumann, „für den ist auf die Tube drücken die weit bessere Alternative, als vor sich hin zu trödeln.“

Insgesamt kommt die Bewegung in unserer Gesellschaft zu kurz. Nur 700 Schritte geht ein Durchschnittsbürger am Tag. Unser Körper ist – Zivilisation hin oder her – aber immer noch auf Action eingestellt, unser System noch aufs Jagen und Sammeln programmiert, nicht aufs Sitzen und Abheften. Vor hundert Jahren, so zitiert der Sportmediziner Dr. Thomas Wessinghage eine Studie, hätten wir täglich knapp zwanzig Kilometer zu Fuß absolviert. Ständige Schonung mögen unsere Knochen, Gelenke und Bänder gar nicht. Die wollen Gas geben.

Abenddröhnung *Spinning im Hamburger Fitness-Studio Elixia. Strampeln im Takt. Zu sehen sind nur noch Beine oder Hinterteile. Zu hören der Techno-Sound oder Martina, die ins Mikro brüllt: „Auf acht!“ Vom Sattel in den Stand. Auf. Nieder. Immer wieder. Vier Spitzen à sechs Minuten. „Auf vier. Auf zwei – da geht noch was! Auf eins.“ Nachdenken? Fehlanzeige. Wir sind wie in Trance. Rhythmus und Kollektiv helfen, den müde werdenden Körper zu ignorieren. Schmerzen? Spielen keine Rolle.*

Manche brauchen einen Feldherrn oder wummernde Bässe, die sie zur ultimativen Höchstleistung pushen, die ihre mentalen Kräfte mobilisieren. Aber jeder kann sich Power nach Gusto holen. Beim Laufen, beim Biken, beim Schwimmen, egal wobei. Sport am Limit: perfekter Stressabbau, Adrenalinausstoß plus Grenzerfahrung. „Man kann seinem Körper viel mehr abverlangen, als man sich vorstellen kann“, sagt Professor Braumann. Das Schöne ist: Nach jeder Anstrengung überwiegt das Hochgefühl. Kaputt, aber glücklich. 

Fotos: Creatas, Infografik: Jens Wehler/FT FOR FUN

