

# Endlich Trainingsziele erreichen!



Im Fitness-Studiobetrieb hört man von Mitgliedern oft viele löbliche Trainingsziele – doch gibt es unterm Strich nur ein dominantes Trainingsziel: die Körperfettreduktion.

Die Erfüllung dieses Trainingsziels ist ein immanent wichtiger Faktor bei der Generierung von Mitgliedern. Sprich: Erfüllt man den Mitgliedern diesen Wunsch, dann werden sie dem Studio auch treu bleiben.

Lange galt das berühmte „Fettstoffwechseltraining“ als das Training, das einzig und allein optimal für die Körperfettreduktion ist. Also verstopften Horden an scheinbar schlafwandelnden Mitgliedern die Cardiobereiche mit stundenlangen Trainingseinheiten. Jedoch mit nur mit geringem Erfolg, wenn man diesen am Zeiteinsatz misst. Und die einzige Lösung der Clubs war die kostenintensive Vergrößerung des Cardiobereichs, weil ihnen einfach nichts anderes einfiel.

Heute weiß man, dass ein sinnvoll gestaltetes Krafttraining der perfekte Fatburner ist – vor allem, wenn man auf Zeiteffizienz Wert legt. Zusammen mit dem direkten Kalorienumsatz stellen der Nachbrenneffekt und der erhöhte Grundumsatz insgesamt ein perfektes Trio bei

der Beeinflussung der Energiebilanz dar. Bei der Frage, welches Krafttraining für die Körperfettreduktion optimal sei, treten in der Regel das Kraftausdauer- und das Hypertrophietraining gegeneinander an.

Dem Kraftausdauertraining wird ein höherer Kalorienumsatz während des Trainings nachgesagt, dem Hypertrophietraining ein höherer Nachbrenneffekt und eine größere Steigerung des Grundumsatzes per Muskelzuwachs.

## Kraftausdauer- vs. Hypertrophietraining

In der neuen Studie der Christian-Albrechts-Universität Kiel aus dem Jahr 2008 wurden diese beiden Krafttrainingsarten exemplarisch für den Kursbereich verglichen. In Relation gesetzt wurden dabei das Kraftausdauertraining HOT IRON™ und das Hypertrophietraining IRON CROSS™.

Beide Programme sind als Ganzkörpertraining so gestaltet, dass die Trainingspausen für die jeweilige Trainingsform angemessen minimal sind und eine Progression der Lasten durch die Vorchoreographie (Trainingsplan) ermöglicht wird. Das Kraftausdauertraining schiebt der Wiederholungszahl bei maximal 50 Wiederholungen und einer Spannungszeit von maximal 120 sec. einen Riegel vor. Das Hypertrophietraining belastet jeden Muskel mit drei Sätzen à acht bis 12 Wiederholungen bei 45 bis maximal 60 sek. Spannungszeit.

Die Versuchsgruppe bestand aus 22 bis 44 Jahre alten Frauen mit Erfahrungen im Kraftsport. Frauen weisen durch ihre geringere Muskelmasse generell einen geringeren direkten Kalorienumsatz und auch Nachbrenneffekt als Männer auf. Hinzu kommt, dass ein schon an den Kraftsport gewöhnter Körper durch den angewandten Trainingsreiz nur noch zu einem relativ geringen Nachbrennen motiviert wird. Dies erklärt, dass die nachfolgend genannten absoluten Zahlen auf den ersten Blick recht gering erscheinen.

### Ergebnisse der Studie

Der generell erhöhte Grundumsatz eines Krafttrainings per Muskelzuwachs, wobei das Hypertrophietraining hierbei naturgemäß überlegen ist, sei an dieser Stelle einmal ausgeklammert.

Vergleicht man den Energieumsatz während des Trainings mit den werbeträchtigen Aussagen einiger Kursanbieter, erscheint dieser hier recht gering. Zieht man jedoch in Betracht, dass Frauen generell einen geringeren Energieumsatz aufweisen, wundert es nicht, dass bei Messungen von Männern bereits Energieumsätze von bis zu 850 kcal/Stunde sowohl beim Kraftausdauer- wie auch beim Hypertrophietraining ermittelt werden konnten.

Der Nachbrenneffekt wurde in dieser Studie sowohl direkt als auch 24 Stunden nach dem Training gemessen. Dieser wird in kcal auf 24 Stunden hochgerechnet angegeben, und somit sollte für die Zeitspanne der konkreten

24 Stunden nach dem Training ein Mittel aus beiden Werten angenommen werden.

Somit ergeben sich für den 24-Stunden-Nachbrenneffekt Werte von 370,5 kcal für das Kraftausdauer- und 428,5 kcal für das Hypertrophietraining. Addiert man dazu den direkten Energieumsatz während des Trainings ergeben sich folgende Gesamt-Energieverbräuche:

<b>HOT IRON™:</b>	<b>763,5 kcal pro Trainingseinheit</b>
<b>IRON CROSS™:</b>	<b>878,5 kcal pro Trainingseinheit</b>

Ein Hypertrophietraining verbraucht also signifikant mehr Energie als ein Kraftausdauertraining. Es ist zu vermuten, dass bei Männern gemessene absolute Werte deutlich beeindruckender wären, wenn schon ein direkter Energieverbrauch von bis zu 850 kcal/Stunde möglich ist.

Da unstrittig ist, dass ein Hypertrophietraining per Muskelhypertrophie den Grundumsatz generell stärker beeinflusst als ein Kraftausdauertraining, steht fest: Hypertrophietraining ist für eine Körperfettreduktion besser geeignet als Kraftausdauertraining.

Stehen uns nach der Erkenntnis über die Fatburning-Effizienz des Krafttrainings nun überfüllte Kraftbereiche bevor? Sicher nicht, wenn man seinen Mitgliedern im Kursbereich packende Trainingserlebnisse gepaart mit umwerfenden Trainingseffekten liefern kann. In diesem Licht erscheint ein richtig voller Kursbereich im Vergleich zu recht teuren Kraftgeräten auf einmal gar nicht mehr so kostenintensiv – im Gegenteil.

IRON CROSS™ aus dem IRON SYSTEM™ für immer? Der menschliche Körper gewöhnt sich an den Trainingsreiz, deshalb müssen die progressiven Lasten nach einer gewissen Phase geändert werden. Ein zwischenzeitlicher Methodenwechsel zum Kraftausdauertraining macht also Sinn – und genau das ist die Vorgehensweise des IRON SYSTEM™, welches seinen Enthusiasten eine sportwissenschaftlich einzigartige Periodisierung bietet. So werden Sportler mit Spaß und Enthusiasmus zu ihren ersehnten Trainingszielen geführt.

[www.iron-system.de](http://www.iron-system.de)

### Ergebnisse der Studie

Trainingsform	Durchschnittliche Herzfrequenz	Direkter Energieumsatz während des Trainings in kcal	Zusätzlicher Nachbrenneffekt direkt nach dem Training in kcal	Zusätzlicher Nachbrenneffekt nach 24 Stunden in kcal
HOT IRON™	123	393	639	102
IRON CROSS™	133	450	741	116