

Die 3 größten Trainingsfehler beim Fettabbau-Training!

Weihnachten ist vorbei, Silvester vergangen und die guten Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Es soll an der Wunschfigur gearbeitet werden. Dabei gehen insbesondere viele Sportlerinnen (aber auch Sportler) den falschen Weg. Wir stellen drei Fehler vor, die gerade **Frauen** im Training unbedingt vermeiden sollten.

Grundsätzlich ist Bewegung und Sport treiben natürlich erst einmal gut. Manche Trainingsmethoden können allerdings auch kontraproduktiv sein, da sie den Fettabbau verlangsamen, Energie rauben und den Körper „weich“ machen.

1. stundenlanges Ausdauertraining im "Fettverbrennungsbereich"

Dem Sporttreiben im extensiven Bereich liegt meist die Annahme zu Grunde, dass die beim Sport verbrannten Kalorien wichtig sind, um das Körperfett zu reduzieren. Dabei geht es vielmehr darum, den Ruheumsatz des Körpers zu erhöhen. Bei einem langen moderaten Ausdauertraining begrenzt sich die Anzahl der verbrannten Kalorien hauptsächlich auf die Zeit des Trainings. Rechnet man dies gegen die Energieaufnahme (1 Bier = 30 min Jogging), werden Sie sehr schnell feststellen, dass der Aufwand, um abzunehmen sehr groß wird.

Darüber hinaus gibt es den Effekt, dass je mehr Ausdauertraining Sie betreiben, desto mehr Muskelmasse geht verloren. Fett wird aber nun einmal nur in den Muskeln verbrannt! Daher sollten Sie **lieber ein paar kurze anstrengende Intervalle** einbauen, die Ihren psycho-physischen Energielevel für Stunden anheben und für einen erhöhten Kalorienverbrauch auch noch lange nach dem Training sorgen – und das trotz kürzerer Trainingszeit (bis zu 9 x größere Fettreduktion!).

2. gezieltes Training der "Problemzonen"

Ich nehme es gleich vorweg: Das Training bestimmter Körperbereiche für einen erhöhten Fettabbau an diesen Stellen ist reine Zeitverschwendung! Der Körper holt sich das Fett nicht aus der Zone, die Sie zufällig gerade trainieren. Vielmehr aktiviert das Training kleiner Bereiche des Körpers den gesamten Organismus zu wenig, um einen nennenswert erhöhten Fettabbau hervorzurufen. Aber es raubt Ihnen Ihre kostbare Zeit. Nur ein Beispiel: Crunches und andere gängige Bauchmuskelübungen gehören zu den ineffektivsten Übungen, wenn es um den Abbau von Bauchspeck geht. Nur, weil Sie ein Brennen in diesen Bereichen spüren, bedeutet das nicht, dass Sie dort auch viel "verbrennen". Zwar werden die Bauchmuskeln trainiert, aber was bringt Ihnen das, wenn man diese nicht sehen kann, weil darüber immer noch das Bauchfett liegt?

Für einen erfolgreichen Fettabbau sollten Sie Übungen durchführen, die **möglichst viele Muskelgruppen** einbeziehen (am besten Ganzkörperübungen). Dies **verkürzt die Trainingszeit enorm** und bewirkt **einen wesentlich größeren Fettabbau**.

3. Vermeidung eines intensiven Krafttrainings

Eine große Sorge vieler Frauen ist, dass intensives Krafttraining zu einer größeren Muskelmasse führt und sie zu „muskelbepackt“ aussehen. Diese Sorge kann ich definitiv nehmen: Sämtliche Frauen im Showgeschäft haben beispielsweise keine männlichen Muskelpakete, sondern einen schlanken, festen („tonisierten“) Körper, der die Muskelkonturen athletisch, aber noch weiblich aussehen lässt. Diesen erreichen sie jedoch fast ausnahmslos durch anstrengendes Krafttraining mit hohen Widerständen. **Sollten Sie mehr als 12 Wiederholungen bei einer Übung schaffen, ist das Gewicht in der Regel zu niedrig.** Es können sogar teilweise auch deutlich weniger Wiederholungen sein, zum Beispiel fünf bis zwölf. Dies wird dazu führen, dass Sie relativ schnell mehr Muskeln aufbauen. Diese werden sich aber moderat aufbauen und Ihren Körper eher „fester“ aussehen lassen. Von Muskelbergen sind Sie dann aber noch weit entfernt!

Die Regel ist eher, dass Frauen durch Krafttraining schlanke, feste Konturen bekommen und besser in ihre engen Hosen passen. Sollte dies nach einiger Zeit des Krafttrainings nicht der Fall sein, ist meistens die **Ernährung** schuld, die nicht auf Körperfettreduktion ausgerichtet ist. Manchmal liegt es auch daran, dass die erworbene Muskelspannung („Tonisierung“) den schlaffen Po endlich wieder etwas anhebt.

Fazit

Um effektiv Körperfett abzubauen und den Körper „in Form“ zu bringen, empfiehlt es sich ein **Kraftausdauertraining** (im Sinne eines Metabolic Conditioning), **Ganzkörperübungen** sowie ein **kurzes anstrengendes Krafttraining** mit hohen Widerständen durchzuführen. Mit diesen Trainingsreizen erhalten oder erhöhen Sie Ihre Muskelmasse etwas und bekommen einen schlanken festen Körper, der mehr und schneller Fett abbaut. Wichtig ist allerdings, dass Sie auch Ihre **Ernährung** dem Ziel Abnehmen anpassen. Wenn Sie sich am Training der Männer orientieren, werden Sie schon in wenigen Wochen viel mehr Freude an Ihrem Körper haben.

Dr. Till Sukopp