

In Sekunden ans Limit

Fitness ohne Zeitaufwand: Zweimal wöchentlich zehn Minuten Training – beim hochintensiven Intervalltraining (HIIT) wird der Körper kurz an seine Grenzen geführt. Das soll denselben Effekt wie regelmäßiges Joggen haben – und genauso viel Fett verbrennen

Von Hanna Paßlick

Der Vorsatz steht. Am Abend soll es sportlich zugehen. Dem faulen Körper ein Schnippchen schlagen, rein ins Fitnessstudio und ran an die Geräte. Aber dann naht der Abend, und mit ihm die vielen, wirksamen Ausreden. Die Hauptausrede des gemeinen Sportmuffels: Sport ist zeitaufwendig, und Zeit ein rares Gut. Diese Ausrede könnte jetzt ihre Gültigkeit verlieren. Niedergestreckt von vier Buchstaben, die es möglich machen sollen, Sport immer und überall dazwischen zu schieben.

HIIT – hinter dieser Abkürzung versteckt sich das so genannte hochintensive Intervalltraining. Eine Trainingsart, deren Übungen zwar nicht neu sind, die aber mit der Zeit optimiert wurde. „Ursprünglich stammt das HIIT aus dem Bereich der Leichtathletik in den 1950er Jahren“, sagt Sportwissenschaftler Milan Dransmann von der Uni Bielefeld. Damals wurde es für das Kurz- und Mittelstreckentraining genutzt. Heute stehen die vier Buchstaben meist für eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen, gepaart mit kurzen Pausen. Der Clou dieser Trainingsvariante, und vielleicht auch der Grund für ihre wiederkehrende Beliebtheit: Der Puls wird ordentlich hochgetrieben, dafür dauert die Ausführung der Übungen nur wenige Minuten.

Mit HIIT lässt sich derselbe Fortschritt in der Hälfte der Zeit erreichen

Wer sechs Wochen lang zweimal wöchentlich zehn Minuten HIIT macht, soll damit genauso erfolgreich sein wie mit zweimal 30 Minuten Joggen pro Woche. „Dieser Effekt ist bereits nachgewiesen“, sagt Dransmann, der seine Dissertation über HIIT schreibt. Mit dem Intervalltraining lasse sich derselbe Trainingsfortschritt wie mit klassischen Programmen erreichen – aber in der Hälfte der Zeit. Gemessen wird dieser Fortschritt anhand der allgemeinen Leistungsverbesserung, also der sportlichen Entwicklung. Als



Führt HIIT-Übungen vor: Sportwissenschaftler Milan Dransmann von der Uni Bielefeld. FOTO: SARAH JONEK

weiteren Pluspunkt beim HIIT benennen Experten den Nachbrenneffekt. Dadurch, dass die Übungen sehr intensiv ausgeführt werden, wird die Stoffwechsellaktivität des Körpers stark erhöht.

Noch Stunden nach dem eigentlichen Training verbrennt der Körper Energie. Deshalb soll sich HIIT auch für Menschen eignen, die auf gesunde Art und Weise über einen längeren Zeitraum Gewicht verlie-

ren wollen. Milan Dransmann schränkt das allerdings ein wenig ein. Prinzipiell sei HIIT zwar für jeden geeignet. „Aber die Trainingsform ist sehr speziell in ihren Anforderungen.“ Damit spielt der Sportwis-

senschaftler darauf an, dass jemand, der HIIT betreibt, bereit sein muss, an seine Grenzen zu gehen. Gerade bei Menschen, die sonst keinen oder nur wenig Sport treiben, kann das anfangs zu Schwierigkeiten führen. Unter Umständen könne man seine eigenen Grenzen noch gar nicht und müsse sie dann mühsam entdecken lernen, so Dransmann.

Bei Anfängern sollten die Pausen zu Beginn nicht zu kurz ausfallen

Im Bereich Ausdauer könnten die HIIT-Übungen etwa aus Lauf- und Sprinteinheiten bestehen. „Da laufe ich dann für eine bestimmte Zeit so schnell ich kann“, so Dransmann. Das könne aus Platzgründen auch auf der Stelle sein. Im Kraftbereich sei ein Training mit oder ohne Gewichte möglich, das sogar vor dem Computer stattfinden könne. Idealerweise habe man etwa zwei mal zwei Meter Platz, um sich bewegen zu können.

Die jeweilige Dauer der einzelnen Übungen könne individuell angepasst werden. „Es gibt Programme, bei denen sind die Belastungseinheiten länger als die Pausen, und solche, da ist es umgekehrt“, sagt Dransmann. Üblich ist eine Belastungsdauer zwischen 30 und 60 Sekunden, je nach Verfassung des ausführenden Sportlers. Für Anfänger würden sich besonders die kürzeren Übungseinheiten eignen. Um sich zu Beginn nicht zu stark zu belasten, rät Dransmann, die Erholungsphasen nicht zu kurz zu halten.

Der Effekt des hochintensiven Intervalltrainings besteht vor allem darin, Herz und Kreislauf zu stärken. Weniger geeignet ist die Trainingsform für Menschen, die Muskeln aufbauen wollen. Dransmann warnt außerdem davor, direkt zu Anfang zu viel zu wollen. Mit hochintensiven und komplexen Bewegungen wie zum Beispiel Niedersprüngen steige bei Anfängern auch das Verletzungsrisiko. „Wer zuvor wenig Sport gemacht hat, sollte mit statischen und vermeintlich einfachen Übungen beginnen“, so der Sportwissenschaftler.



Essen & Trinken

Genuss aus dem Norden

■ Eine ganz besonders gemütliche Art, sich ganz besonders wohl zu fühlen, drückt das skandinavische Gefühl „Hygge“ aus. Und das gibt's auf vielen Ebenen. Also auch beim Thema Essen. Für alle, die noch nicht skandinavisch kochen können, gibt's dieses Kochbuch: Darin befinden sich jede Menge wunderbarer Rezepte aus dem Norden. Egal ob süß, herzhaft oder deftig – diese Seiten laden zum Nachkochen ein. Und darüber hinaus natürlich auch zum Bekochen: Denn was gibt es Besseres, als in gemütlicher und geselliger Runde die köstlichen Speisen aufzutischen und gemeinsam zu genießen?

Skandinavisch kochen, 100 Wohlfühlgerichte, Trine Hahnemann, EMF Verlag, 34,99 Euro.

Rezept

Panierte Scholle mit Spargel



ZUTATEN

(für 2 Personen)

Für die Zitronenmayonnaise

1/2 TL fein abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
2 EL Zitronensaft, 2 EL Mayonnaise

Für den Fisch

6 Stangen grüner Spargel, 2 Eier
200 g Panko-Paniermehl
Meersalz, schwarzer Pfeffer
4 EL Weizenmehl, 4 Schollenfilets
50 g Butter

300 g Krabben, gegart und geschält

Zum Servieren

1 kleines Bund Kerbel
2 Scheiben Roggenbrot
4 Zitronenscheiben
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Für die Zitronenmayonnaise Zitronenschale und -saft mit Mayonnaise verrühren und kalt stellen.

2. Spargel waschen, Holzige Enden abschneiden. Stangen quer halbieren, längs in Streifen schneiden.

3. Eier in einer Schüssel verschlagen.

4. Paniermehl auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer mischen. Mehl auf einen Teller geben.

5. Jeweils 1 Fischfilet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Dann die Filets im Ei wenden, abtropfen lassen und in Paniermehl wenden, bis die Filets gleichmäßig mit Paniermehl bedeckt sind.

6. Den Fisch in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen.

7. Butter in einer Pfanne zerlassen, Filets darin jeweils 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie knusprig sind – falls nötig, den Fisch portionsweise braten. Darauf achten, dass immer genügend Butter in der Pfanne ist.

8. Zum Servieren Kerbel waschen und die Blätter abzupfen.

9. Brot auf zwei Tellern anrichten und jeweils 2 gebratene Filets und Zitronenscheiben darauflegen. Die Hälfte der Zitronenmayonnaise darauf verteilen. Spargel und Krabben darauflegen, mit Kerbel und Zitronenschale garnieren. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.

TEXT UND FOTO: ©EMF/COLUMBUS LETH

Start ins Intervall-Training

Vier Übungen in vier Minuten: Wer bislang wenig Sport betrieben hat und jetzt mit HIIT beginnt, dem legen Experten ein Einstiegsprogramm ans Herz. 20 Sekunden Belastung, 40 Sekunden Pause, und das ganze vier Mal hintereinander

1. HAMPPELMANN

Dieser Fitnessklassiker wird aus dem Stand heraus ausgeführt. Die Füße stehen zu Beginn direkt nebeneinander, die Beine sind gestreckt. Die Arme sind an den Körper angelegt, die Handflächen zeigen nach vorn. Bei einem Hüfprung werden die Beine gespreizt und kommen schulterbreit zum Stehen. Gleichzeitig werden die Arme seitlich über den Kopf gehoben, bis sich die Hände in der Mitte berühren. Dann ein Sprung zurück in die Ausgangsposition. Wichtig beim Hampelmann: Während der gesamten Ausführung sollte auf eine aufrechte Körperhaltung, gestreckte Gliedmaßen und die korrekte Fußhaltung geachtet werden. Am besten lässt sich die Übung auf einer Matte durchführen, weil sie die Landung abfedert. Die Übung stärkt Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Nach 20 Sekunden Belastung wird eine 40-sekündige Pause eingelegt.

2. UNTERARM-STÜTZ

Für diese Übung gebt man sich auf den Boden und stützt sich auf die Unterarme (siehe Foto). Die Beine werden nach hinten gestreckt, nur die Zehenspitzen berühren den Boden. Die Unterarme zeigen parallel nach vorn, die Oberarme sind durchgestreckt. Der Rücken bleibt gerade, so dass Oberkörper und Becken eine gerade Linie bilden. Der

Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule, so dass das Gesicht zum Boden zeigt. Die Rumpfmuskeln werden angespannt, der Bauch leicht eingezogen. Bei aller Anspannung nicht das Atmen vergessen. Diese Übung kräftigt den ganzen Körper und nimmt vor allem die vordere und hintere Rumpfmuskulatur ins Visier. Sie wird vor allem in der Rückenschule eingesetzt, weil sie die Wirbelsäule wenig belastet. Nach 20 Sekunden Ausführung wird wieder eine 40-sekündige Pause eingelegt.

3. KNIEHEBELAUF

Um diese Übung möglichst alltags-tauglich zu machen, kann sie auch auf der Stelle ausgeführt werden. Dafür werden die Knie jeweils wechselseitig auf etwa 90 Grad angehoben, so dass der Oberschenkel in die Waagerechte kommt. Dabei gerät der Oberkörper etwas in die Vorderlage. Unterstützt wird die Beinbewegung durch ein Mitschwingen des jeweils anderen Arms. Wird die Übung korrekt ausgeführt, stabilisiert sie auf Dauer den Rumpf, för-

dert Gleichgewicht und Koordination und kräftigt die Muskulatur von Oberschenkeln und Gesäß. Angewendet wird die Übung vor allem in der Leichtathletik, weil sie dafür sorgen kann, das Sportler schneller und technisch sauberer laufen. Nach einem kräftigen Kniehebelauf über 20 Sekunden stehen wieder 40 Sekunden Pause an.

4. SIT-UPS

Für die Ausgangsposition der so genannten Sit-Ups (Aufsetzer oder Rumpfbeugen) legt man sich auf den Rücken und winkelt die Beine an. Die Hände werden locker hinter den Kopf gelegt. Nun den Bauch anspannen und den Oberkörper aufrichten, bis eine aufrechte Position erreicht wird. Danach wieder absenken. Dieser Bewegungsablauf wird nun mehrmals wiederholt. Beim Absenken des Körpers sollte ein- und beim Aufrichten wieder ausgeatmet werden. Mit dieser Übung werden vor allem die Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger (Muskel fürs Aufrichten) trainiert. Fehlerquellen ergeben sich bei Sit-Ups vor allem durch den vergleichsweise hohen Kraftaufwand und das Schwungholen mit dem Oberkörper. Das entlastet die Bauchmuskeln, verringert aber den Trainingseffekt. Auch hier erfolgt nach 20 Sekunden Training 40 Sekunden Pause.



FOTO: ISTOCK

MeckerEcke Rasende Ungeduld

■ Ich, Autofahrerin, bin genervt! Von Fahrern übermotorisierter SUVs, von rasenden Proleten und Ich-habe-es-eilig-Müttern in ihren Familienkutschen. Eine Fußgängerin an einer Ampel (!) sicher über die Straße lassen, ohne dass hinter mir jemand hupt? Unmöglich. An der grünen Ampel warten, bis der Rettungswagen im Einsatz die Kreuzung passiert, ohne dass jemand sich an mir vorbeidrängelt? Nö. Und hinter einem Traktor geduldig mit dem Überholvorgang warten, bis kein Gegenverkehr mehr kommt? Auch das geht nicht. Da schießen die Möchtegern-Vettels lieber mit aufheulendem Motor an fünf Autos und Traktor vorbei. Die Entgegenkommenden weichen schon aus.

Was ist los mit unserer Gesellschaft? Immer häufiger fahren Zeitdruck, Ungeduld und Rücksichtslosigkeit mit. Das nervt! Momentan ist es besonders schlimm. Ja, es ist Sommer und die Baustellen schießen nur so aus dem Boden. Ja, die Sperrungen und Umleitungen nerven, und man muss mehr Zeit einplanen. Aber ist es wirklich zu viel verlangt, dass jeder Rücksicht auf andere nimmt? Auch wenn ich mich hier aufrege – hinter dem Steuer bleibe ich die Ruhe selbst und lasse mich nicht provozieren. Zumindest versuche ich es. Es fällt aber immer schwerer. juje

hp