

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

High Intensity Training zum Abnehmen

DR. MICHAEL DESPEGHEL



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
SCHLANK UND FIT MIT HIT	7
Mit HIT in Bestform	8
HIT – intelligente Kombi für Ausdauer und Kraft	9
Ran ans Fett!	14
Unsere Kraftmaschinen – die Muskeln	18
Der Aufbau der Muskeln	19
Trainingseffekte auf den Muskel	20
HIT und optimaler Muskelaufbau	22
Richtig trainieren	23
Das Geheimnis der Schlankheit	24
Kalorien – auch hier das A und O	25
Die Fettverbrennungsmaschinen des Körpers	25
Die optimale Ernährung für HI-Trainierende	32
Vollwertig essen	33
Unverzichtbar: Gemüse	33
Eiweiß – Grundstoff des Muskelwachstums	37
Komplexe Kohlenhydrate: Powerbrennstoff	39
Die wichtige Rolle des Fetts	41



PRAXIS

DAS TRAININGSPROGRAMM	43
Die HIT-Methode Laufen	44
Rundum gesund	45
Laufen	45
Nordic Walking	48
Alles für den Trainingserfolg	50
Die optimale Ausrüstung	51
Die beste Trainingszeit	53
Die Motivation	54
Ihr persönlicher HIT-Test	56
Die wichtigsten Faktoren	57
Ihre persönliche Belastung beim Training	61
Ihre Trainingspläne	62
Die (Nordic) Walker	63
Die Lauf-Einsteiger	63
Die geübten Läufer	63
Trainingsplan für Walker	64
Trainingsplan für Lauf-Einsteiger	66
Trainingsplan für Geübte	68



Die besten Kraft- und
Dehnübungen 70

Effektives Bodentraining 71

Beine 72

Arme 74

Schultern 76

Rücken 78

Bauch 80

Rumpf 82

Die besten Dehnübungen für
die Cool-down-Phase 84

HI-REZEPTE FÜR 14 TAGE 89

Genussvoll schlank und fit 90

Für alle gültig und doch individuell 91

Die Ernährung umstellen 92

Die Rezepte 94

Erster Tag 94

Zweiter Tag 96

Dritter Tag 98

Vierter Tag 100

Fünfter Tag 102

Sechster Tag 104

Siebter Tag 106

Achter Tag 108

Neunter Tag 110

Zehnter Tag 112

Elfter Tag 114

Zwölfter Tag 116

Dreizehnter Tag 118

Vierzehnter Tag 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Rezeptregister 126

Übungsregister 126

Impressum 127

HIT bisher vor allem im Kraftsport oder Bodybuilding praktiziert. Das Rezept lautet: kürzere und weniger häufige, dafür umso intensivere Trainingseinheiten – zwei- bis dreimal pro Woche. Das Muskelwachstum wird nämlich vor allem durch die erhöhte Trainingsintensität stimuliert.

Bei HIT handelt es sich also um eine Weiterentwicklung des bislang bekannten Intervalltrainings. Zwar gibt es auch hierbei niedrige und hohe Intensitäten im Wechsel, doch haben sich nun Dauer, Intensität und Häufigkeit verändert. Die neue Methode basiert auf den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen über die Wirkung von Bewegung auf das Gewebe, insbesondere in der Muskelfaser (siehe ab Seite 18).

HÖCHSTE EFFIZIENZ

Sie müssen nicht Krafttraining und Ausdauersport absolvieren – HIT fasst beides zusammen.

Sport ist nicht gleich Sport

HIT macht sich eine grundlegende Erkenntnis zunutze. Bei jeder Art von Sport werden fünf motorische Beanspruchungsformen mehr oder weniger trainiert: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination. Beispielsweise wird beim Tennis die Koordination sehr intensiv gefordert, die Ausdauer allerdings nur mittelmäßig und die Kraft kaum. Beim Gewichtheben hingegen geht es hauptsächlich um Kraft, weniger um Koordination und kaum um Ausdauer.

Inzwischen weiß die Präventivmedizin, dass derjenige, der gesund und leistungsfähig sein, aber auch sein Gewicht kontrollieren möchte, idealerweise vor allem Kraft und Ausdauer trainiert. Sie haben erwiesenermaßen die beste Wirkung auf den Körper. Um davon zu profitieren, kann man nun klassisch mit großem Zeitaufwand für den Muskelaufbau im Fitnessstudio Hanteln stemmen und für die Ausdauer joggen oder schwimmen gehen. Oder man wählt die moderne Trainingsmethode HIT und schlägt so gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn mit dem intensiven Intervalltraining lassen sich mit deutlich weniger Zeitaufwand die Ausdauer trainieren und gleichzeitig Muskeln aufbauen. HI-Trainierende sparen damit effektiv eine komplette Trainingsform ein. Sie können ausschließlich laufend trainieren – so wie es in diesem Buch vorgeschlagen wird.

Die Intensität macht den Unterschied

Die Grundlagen des HI-Trainings wurden in den 1970er Jahren von Arthur Jones geprägt – einem berühmten amerikanischen Bodybuilder und Erfinder der Nautilus-Trainingsgeräte. Jones war der Ansicht, dass für den Aufbau von Muskeln die Trainingsintensität von besonders großer Bedeutung ist. Deshalb trainiert man mit seinem System wesentlich intensiver, dafür weniger lang. Weiterentwickelt wurde die Trainingsmethode von Mike Mentzer unter dem Begriff »Heavy Duty«. Er machte sich in den späten 1970er und frühen 80er Jahren in der Bodybuilding-Szene einen Namen und wurde für viele zu einem unerreichten Guru des High Intensity Trainings.

Die wesentlichen Grundlagen und Schlüsselfaktoren des HI-Trainings sind bis heute die gleichen:

Trainingshäufigkeit: Da der Muskel ausschließlich während der Regenerationsphase und nicht während der Übungen wächst, setzt das HI-Training nur den Reiz zum Muskelwachstum. Aus diesem Grund sollte jeder Muskel erst nach einer ausreichenden Erholungsphase wieder belastet werden.

Trainingsintensität: Sie ist der ausschlaggebende Faktor für ein erfolgreiches HI-Training. Gemeint ist damit die Leistung, die in der Trainingszeit erbracht wird. Je kürzer die Trainingsdauer bei gleicher Leistung, desto höher ist die Trainingsintensität. Ziel ist es, den Muskel möglichst stark zu belasten. Der Grundgedanke beim HIT ist es demnach, den Wachstumsreiz für den Muskel mit einer hochintensiven, aber kurzen Belastung zu setzen.

Trainingsdauer: Sie ist deutlich reduziert, weil die Intensität erhöht ist. Ein kürzeres, intensiveres Training bringt also mehr.

Zauberformel Superkompensation

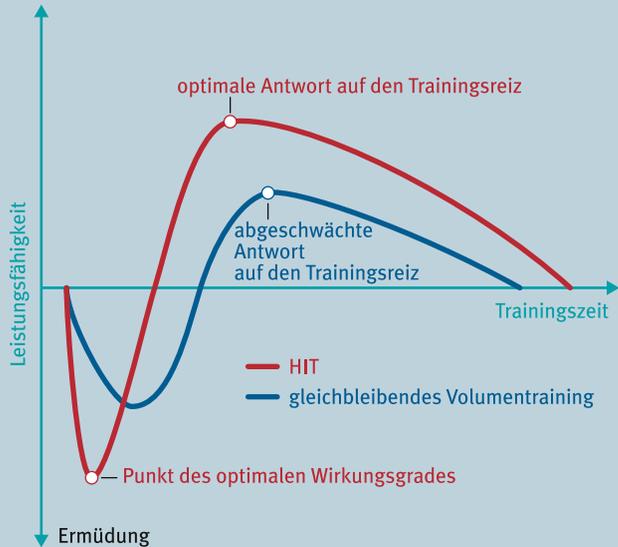
Hinter der Wirksamkeit von HIT steckt das Prinzip der Superkompensation, also die Möglichkeit des Körpers, sich an erhöhte Anforderungen mit einer entsprechenden Leistungssteigerung anzupassen. Je intensiver Sie Ihre Muskeln fordern, desto leistungsfähiger werden sie. Eine ausreichend intensive Belastung regt den Körper dazu an, sich auf künftige ähnlich hohe Anforder-

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Auch von der Entstehungsgeschichte her wird deutlich: HIT vereint das Beste aus Ausdauer- und Kraftsport.

SUPERKOMPENSATION

- › Während des Trainings sinkt die Leistungsfähigkeit.
- › Nach Ende des Trainings beginnt der Körper sich zu erholen. Mit zunehmender Erholung steigt die Leistungsfähigkeit wieder an.
- › War der Trainingsreiz stark genug, bereitet sich der Körper auf eine erneute Belastung vor, indem er das Leistungsniveau erhöht.
- › Wird das neue Leistungsniveau nicht genutzt, sinkt es wieder.



rungen vorzubereiten. So wird ein neues höheres Leistungsniveau erreicht. Voraussetzung dafür sind angemessene Erholungsphasen zwischen den Spitzen. Dann nämlich findet nicht nur die Regeneration des Muskels statt, sondern auch seine Anpassung an die Belastung. Die Folge: Die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln steigt über das frühere Niveau hinaus an.

No pain no gain

Also: Ohne Anstrengung kein Gewinn. Wer nachhaltig seine Leistungsfähigkeit erhöhen und sein Gewicht reduzieren möchte, dem bleibt nichts anderes übrig, als an seine körperlichen Grenzen zu gehen. Anders funktioniert es nicht! Egal ob Sie bereits sportlich aktiv sind und immer waren oder ob Sie gerade erst das Gefühl entwickeln: Langsam muss ich etwas für mich tun, wenn ich nicht völlig einrostet möchte – HIT könnte Ihr Leben verändern. Was zahlreiche Anti-Aging-Produkte, Wellnessprogramme, Diäten oder »Gesundheitsmittelchen« versprechen – HIT hält es.

Wenn Sie regelmäßig und konsequent Ihr HI-Training absolvieren, brauchen Sie sich vor dem Älterwerden nicht zu fürchten. Sie bleiben lange attraktiv und leistungsfähig, Sie versetzen Ihren Körper in die Lage, sich schnell zu regenerieren, und beugen den meisten Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2, erfolgreich vor.

Ideal: laufen

Sie könnten HIT beispielsweise mit dem Fahrrad ausüben, indem Sie abwechselnd in einem niedrigen Gang zügig fahren und in einem hohen Gang mit aller Kraft Vollgas geben. In vergleichbaren Intervallen können Sie auch schwimmen. Für ein regelmäßiges und effizientes HI-Training schlagen wir Ihnen hier das Laufen vor. Das Training sieht dann – zunächst ganz grob skizziert – folgendermaßen aus: Anstatt wie bisher über ein paar Kilometer in gleichmäßigem Tempo zu joggen, verändern Sie zwischendurch immer wieder die Intensität: Sie verschärfen kurzzeitig spürbar das Tempo, um damit den beteiligten Muskeln den notwendigen Wachstumsimpuls zu geben.

Wer über lange Zeit gar nichts von Bewegung wissen wollte, deutliches Übergewicht oder Gelenkprobleme hat, wird vielleicht nicht gleich laufen wollen oder können. In diesem Fall können Sie mit dem Walken beginnen und sich dann allmählich steigern. Ab Seite 56 finden Sie einen ausführlichen Test, der Sie zur für Sie derzeit besten Methode und dem optimalen Trainingsplan führt.

Wie intensiv ist eigentlich

»high intensiv«?

Natürlich ist es schwer, die Intensität von Anstrengung einzuschätzen, sie hängt von der individuellen körperlichen Verfassung und Fitness ab. Eine gute Möglichkeit, sein subjektives Empfinden als Messgröße einzusetzen,

GU-ERFOLGSTIPP

MIT KÖPFCHEN TRAINIEREN

Anpassungsvorgänge des Körpers im Sinne einer Superkompensation werden nur ausgelöst, wenn eine bestimmte Reizstärke überschritten wird. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie in den Intensivphasen alles geben müssen – noch nicht gleich am Anfang, aber es sollte Ihr Ziel sein, wirklich HI, also »hoch intensiv« zu trainieren. Genau das wird Sie zum gewünschten Erfolg führen: einem fitten, schlanken, straffen und gesunden Körper mit einer prima Ausstrahlung.

kühlung verhindert. Zur empfehlenswerten Ausrüstung gehören zudem eine Kopfbedeckung für Regentage, zum Beispiel eine Kappe, Handschuhe für die kalte Jahreszeit, eine Taschen- oder Stirnlampe für die kurzen Tage beziehungsweise die »Spätsportler« und zu guter Letzt immer auch Papiertaschentücher.

Nützliche Hilfsmittel

Um das HI-Training optimal zu steuern, ist eine Pulsuhr ratsam. Der Herzfrequenzmesser misst die Anzahl der Herzschläge pro Minute und sollte diese auf einem möglichst großen Display anzeigen. So können Sie die Werte auch beim Laufen gut erkennen. Oft haben diese Uhren viele weitere Funktionen – die sind aber kein Muss. Und natürlich geht es auch ohne: Eine gute Orientierung gibt Ihnen die Einschätzung Ihrer Atemnot entsprechend der Borgskala (siehe Seite 61).

Die Intervallzeiten (siehe Trainingspläne ab Seite 64) sollten Sie mit einer Armbanduhr im Auge behalten – oder Ihre Pulsuhr zeigt sie mit an. Mit der Zeit werden Sie ohnehin ein Gefühl dafür bekommen, wann schnelle Phasen angesagt sind. Es geht nicht darum, die Vorgaben auf die Sekunde genau zu erfüllen.

Das einzige »Gerät«, das Sie tatsächlich unbedingt brauchen, wenn Sie sich zum Einstieg ins HI-Training für die Sportart Nordic Walking entscheiden, sind Stöcke. Sie sind extrem leicht, stabil, schwingungsarm und haben Handschlaufen, die idealer-

Eine Pulsuhr kann Sie beim Training unterstützen.



weise atmungsaktiv sind und gut sitzen. Die Stockspitze aus gehärtetem Stahl kann für Asphaltböden wahlweise mit Gummiaufsatz versehen werden. Die passende Länge liegt bei 65 Prozent Ihrer Körpergröße. Dann können die Arme am besten eingesetzt werden.

Wenn Sie die ab Seite 70 vorgestellten Kraft- und Dehnübungen als Ergänzung in Ihr HI-Training aufnehmen wollen, benötigen Sie eine Matte, zum Beispiel eine Yogamatte, und zwei etwa 1,5 Kilogramm schwere Hanteln – es genügen aber auch zwei Wasserflaschen.

Die beste Trainingszeit

Für das HI-Trainingsprogramm sind am besten der Morgen oder der Abend geeignet. Der Grund liegt in der prinzipiell zwischen 6 und 9 Uhr sowie 17 und 20 Uhr erhöhten Testosteronausschüttung des Körpers – das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Beide Zeiträume sind also ideal für Sport, weil das gute Angebot an diesem körpereigenen Anabolikum hervorragende Regenerationspower liefert und damit das Muskelwachstum optimal begünstigt. Entscheiden Sie einfach, wann es Ihnen persönlich besser passt oder wann Ihr Tagesrhythmus das Training erlaubt. Wenn irgendwie möglich, sollten Sie aber das Morgentraining bevorzugen.

Zum Abnehmen: morgens schwitzen

Um Pfunde zu verlieren, ist der »Power-Nüchternlauf mit Hormontuning« das Beste. Was das ist? Sie trainieren morgens noch vor dem Frühstück und profitieren von der Tatsache, dass kein durch Kohlenhydrate verursachter hoher Insulinwert Ihre Testosteronausschüttung blockiert. Ihr vermehrter Energiehunger wird daher direkt von Ihren Fettzellen gestillt. Sie haben beim »Frühtraining« immer einen deutlich besseren Effekt, weil Sie die längste Nüchternphase der Nacht verlängern und damit die Fettverbrennung für den Körper erleichtern.

Aber auch der Abend hat seine Vorteile. Sie können nämlich beim späten Training einen Ausgleich zu einem stressigen und anstrengenden Arbeitstag schaffen. Denn mit einem hohen Adrenalin- beziehungsweise Noradrenalin Spiegel haben Sie zwischen 17 und 20 Uhr genügend Leistungsreserven, um nach dem Job ein wirksames Training zu absolvieren. Gleichzeitig ist nach dem Sport Ihr Hormonspiegel optimiert, also wurden Stresshormone abgebaut. Reizbarkeit und Müdigkeit sind dann wie weggeblasen und eine effektive Entspannungsphase kann einsetzen.

Das A und O: die Regelmäßigkeit

Letztlich ist die beste Trainingszeit Geschmackssache. Denn entscheidend ist das individuelle Wohlbefinden. Wer sich beispielsweise morgens aus dem Bett quälen muss, für den ist ein Abend-

LIEBER WENIGER ALS GAR NICHT

Sind Sie aufgrund Ihrer Tagesaktivitäten im Dauerstress und klagen über Zeitnot, absolvieren Sie am Abend wenigstens eine kleine HIT-Einheit von etwa 20 Minuten. Dann bleiben Sie im Training – und kriegen viel leichter die Kurve in die Entspannung.



Bauch

Auch wenn Sie vielleicht nicht von heute auf morgen den berühmten Sixpack erlangen werden – die folgenden Übungen sorgen für einen straffen, schlanken Bauch.

TIPP

Führen Sie den Crunch ohne Schwung aus.

Crunch

- › Sie liegen rüclings auf dem Boden, die Arme nach hinten ausgestreckt, Blick gerade nach oben. Heben Sie den Oberkörper so weit an, dass die Schultern sich vom Boden lösen.
- 1** › Heben Sie nun den Oberkörper beim Ausatmen langsam noch ein Stückchen an. Bei Einatmen wieder absenken – und bis zu 15- beziehungsweise 18-mal wiederholen.

Käfer

- 2** › In Rückenlage pressen Sie den unteren Rücken fest in den Boden. Ziehen Sie das linke Knie in Richtung Brust und heben Sie den Oberkörper so an, dass der rechte Ellbogen das linke


3

Knie berührt. Die rechte Hand ist am rechten Ohr, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

- › Gehen Sie aus der Spannung mit dem Oberkörper zurück Richtung Boden, das Bein wird lang, die Hand bleibt am Ohr.
- › Kommen Sie erneut nach oben, das Knie zum Ellbogen.
- › Üben Sie so bis zu 15- beziehungsweise 18-mal in diese eine Richtung, anschließend zur anderen Seite. Damit haben Sie den ersten Satz absolviert.

TIPP

Wichtig ist es beim Käfer, die Lendenwirbel fest zum Boden zu pressen.

Beckenheben

- › Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine gerade nach oben. Die Arme liegen lang neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.

3

- › Heben Sie das Becken ein Stück vom Boden ab, indem Sie Ihre Bauchmuskeln fest anspannen. Die Arme stützen Sie dabei.
- › Heben Sie auf diese Weise das Becken bis zu 15- beziehungsweise 18-mal.



Farbenfroh in den Tag – mit dieser Beerengrütze.

Vierzehnter Tag

Zum Frühstück

Rote Beerengrütze mit Vanille-Mohn-Quark

430 kcal, 33 g EW, 6 g F, 58 g KH

200 g gemischte TK-Beeren | 2 TL Rohrohrzucker | 1 TL Vanillepuddingpulver | 200 g Magerquark | 100 g Vanillejoghurt | 1 TL Mohnsamen

1 Die gemischten Beeren gefroren in einem kleinen Topf bei starker Hitze auftauen und kurz aufkochen lassen.

2 Zucker mit Puddingpulver und 2 EL Wasser glatt rühren, zu den Beeren gießen und diese noch mal aufkochen lassen. In eine Schale geben und auskühlen lassen.

3 Inzwischen Magerquark, Vanillejoghurt und Mohnsamen gründlich miteinander verrühren. Die so entstandene Creme auf die kalte Beerengrütze geben und servieren.

Zum Mittagessen

Grünkohl-Lasagne

785 kcal, 40 g EW, 31 g F, 87 g KH

1 kleine Zwiebel | 1 EL Rapsöl | 300 g TK-Grünkohl | 200 ml Gemüsebrühe | Salz | Pfeffer | 6 Lasagneplatten (ohne Vorkochen) | 75 g Ofenkäse (leicht)

1 Backofen auf 190 °C vorheizen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den gefrorenen Kohl zugeben, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten auftauen und allmählich erhitzen. Die Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern.

2 3 EL Grünkohl am Boden einer feuerfesten Auflaufform (etwa 15 x 20 cm) verteilen. 2 Lasagneplatten darauflegen. Ein Drittel des restlichen Kohls darauf verstreichen. Alle Lasagneplatten und den gesamten Grünkohl auf diese Weise weiter einschichten, mit Kohl abschließen. Den Ofenkäse in Scheiben schneiden, auf der Lasagne verteilen. Alles im Ofen (Mitte, Umluft 175 °C) etwa 25 Minuten backen.

Zum Abendessen

Blattsalat mit Parmesan-Auberginen

530 kcal, 16 g EW, 46 g F, 11 g KH

50 g Blattsalatsmischung (aus dem Kühlregal) |
 1 Aubergine | 2 EL Olivenöl | Salz | 50 g
 schwarze Oliven ohne Stein | 30 g frisch gerie-
 bener Parmesan | Pfeffer | 1 Strauchtomate |
 5 Blätter Basilikum | 1 EL Aceto balsamico

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Salat auf einem Teller anrichten. Aubergine waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 1 TL Olivenöl einpinseln und salzen.

2 Die schwarzen Oliven fein hacken, mit Parmesan und 1 TL Olivenöl mischen. Mit Pfeffer würzen. Die Masse auf den Auberginen verteilen, im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) in etwa 15 Minuten überbacken.

3 Die Tomate waschen und ohne Stielansatz und Kerne fein würfeln. Das Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden. Aceto balsamico und restliches Olivenöl gut miteinander verrühren. Tomatenwürfel und Basilikum unterheben und die Vinaigrette nach Geschmack salzen und pfeffern. Mit dem Blattsalat mischen und die Auberginenscheiben darauf anrichten.



Norddeutschland trifft Italien – in dieser besonderen, aber auch besonders leckeren Grünkohl-Lasagne.

TIPP

Nach diesen zwei Wochen haben Sie vielleicht so richtig Lust bekommen, neue Gerichte auszuprobieren. Und das eventuell auch draußen am Grill. Dazu ein Tipp: Die Antioxidantien aus Kräutern wie Thymian, Salbei und Oregano neutralisieren die Wirkung von beim Grillen entstehenden Schadstoffen.

GU PLUS

mit **GU**-Folder und 10 **GU**-Erfolgstipps



Intensiv laufen – intensiv abnehmen

Kombinieren Sie Ausdauer- und Krafttraining durch Laufen nach der HIT-Methode und lassen Sie die Pfunde schmelzen!

- › **Kurz und effektiv:** Bei diesem Intervalltraining laufen Sie mal gemächlich, mal im Spurt. So programmieren Sie Ihren Körper gezielt auf Muskelauf- und Fettabbau.
- › **Test:** So finden Sie zu Ihrem individuellen Trainingsplan – für Anfänger und Fortgeschrittene. Alltagstaugliche Kraftübungen ergänzen das Programm.
- › **Schlank ernährt:** Rezepte für 14 Tage versorgen Sie mit allem, was Sie als Intensiv-Laufsportler brauchen.
- › **Auf einen Blick:** Der GU-Folder begleitet Sie Tag für Tag durch die ersten zwei Trainingswochen!

GU

WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-1989-6



9 783833 819896

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de