



## Abnehmen Reloaded

IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Ist die Rückbildung nach der Geburt des Kindes abgeschlossen und der Körper wieder voll belastbar, kann man wieder zu seiner gewohnten Fitnessroutine zurückkehren. Oder doch was Neues ausprobieren? Wenn Gewichtsreduktion und Körperformung auf dem Plan stehen, hat das gute alte Lauftraining im lockeren Tempo ausgedient. Damit erlangt man bestenfalls etwas mehr Grundlagenausdauer. Die Kilos werden durch zweimal pro Woche eine Stunde laufen nur langsam schmelzen und kräftiger sowie richtig fit für den Alltag wird man davon leider auch nicht.

### Bodyweight Training, HIIT und Outdoorworkouts – was ist dran an dem Trend?

Fettverbrennung funktioniert nur über eine negative Energiebilanz. Der Körper muss mehr Energie verbrauchen, als ihm zugeführt wird. Früher wurden stundenlange Läufe und niedrig intensive Workouts prolongiert, wenn man Fettverbrennung angestrebt hat. Grundsätzlich keine falsche Herangehensweise, nur: Wer hat denn heutzutage noch Zeit und Lust, mehrere Stunden täglich mit Trainieren zu verbringen? Der Trend hin zu

kurzen und intensiven Workouts kristallisierte sich in den letzten Jahren heraus. Mittlerweile gibt es zahlreiche weniger zeitintensive Workouts, die nur wenige Minuten dauern, aber dafür hochintensiv sind. Bekannt sind z.B. HIIT und Tabata unter den intensiven Ausdauerworkouts sowie Crossfit, Freeletics, Bodyweight und Functional Training im Segment Krafttraining, bei denen entweder nur mit dem eigenen Körpergewicht oder mit groben, rudimentären Kraftgeräten wie z.B. Autoreifen, Hammer und Ketten gearbeitet wird.

„HIIT“ steht für „hochintensives Intervalltraining“. Ziel dabei ist es, den Puls und damit das Herz-Kreislaufsystem in möglichst kurzer Zeit so intensiv wie möglich zu belasten und danach sofort eine kurze aktive Pause einzulegen. Aktiv deswegen, weil es für die Kreislaufstabilität ungünstig ist, nach einer derartigen Belastung einfach stehen zu bleiben. Daher ist es optimal, dass man in der kurzen Pause zumindest am Stand marschiert.

Beim klassischen HIIT Training wird 30 Sekunden lang eine hochintensive Übung durchgeführt (z.B. Stretksprung, Tapping, Knieheber, Mountainclimber, Hampelmann,

Langlaufhüpfer, ...), gefolgt von 30 Sekunden aktiver Pause. Diese Abfolge wird je nach Leistungsstand fünf bis zwanzig Mal durchgeführt. Zumindest aber so lange, dass man beim letzten Intervall das Gefühl von Ausbelastung (Brennen der Muskeln, sehr angestregtes Atmen, ...) hat.

Eine weitere Möglichkeit ist das bereits angesprochene noch intensivere Tabata Training. Hier werden acht Intervalle mit zwanzig Sekunden Arbeits- und zehn Sekunden Pausenphase hintereinander abgespult. Dieses Training kann auch mehrmals pro Woche (im besten Fall jeden Tag) durchgeführt werden, um schnelle Ergebnisse zu erzielen.

### Womit punktet das HIIT Training gegenüber dem Dauerlauf?

**Hohe Fettverbrennungsraten durch Nachbrenneffekt** – und zwar vor allem NACH dem Training. Man verbrennt zwar während dem Training eher weniger bis kein Fett, weil die Intensität so hoch ist, aber durch die starke Ankurbelung des Stoffwechsels braucht der Körper 36-48 Stunden, um sich von einem derartigen Trainingsreiz wieder vollständig zu erholen. Das bedeutet, dass der Grundumsatz sehr lange erhöht bleibt und damit in Ruhe die Fettstoffwechselrate und damit die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft. Besser bekannt ist dieses Phänomen auch unter der Bezeichnung „Nachbrenneffekt“.

**Gleichzeitig Kraft- und Ausdauertraining:** Aufgrund der hochintensiven Belastung wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem gefordert, sondern es werden auch die arbeitenden Muskeln in einer Reizintensität belastet, die einem aufbauenden (hypertrophen) Belastungsreiz entspricht. Damit baut man auch Muskelmasse auf. Mehr Muskeln bedeuten wiederum mehr Stoffwechselaktivität und damit mehr Kalorienverbrauch in Ruhe – also ebenso mehr Fettverbrennung!



**Kraftlastiges Training wirkt appetitzügelnd:** Während ein mäßig intensives Ausdauertraining, wie z.B. lockeres Joggen, eher die Lust auf Kohlenhydrate anregt und man im Anschluss an ein Laufworkout leider durch zu viel Nahrung meist mehr Kalorien aufnimmt, als man verbrannt hat, ist es nach Kraftworkouts genau umgekehrt. Studien bestätigen, dass hochintensives und kraftlastiges Training eher appetitzügelnd wirkt. Man entwickelt eher Lust auf eiweißhaltige Nahrung. Diese Tatsache macht es demnach auch leichter, Gewicht zu verlieren und Muskelmasse aufzubauen, die dabei hilft, die unliebsamen Kilos der Körperfettmasse loszuwerden.

**Ausdauertraining führt zu Muskelabbau:** Wenn nur in moderater Intensität Ausdauer trainiert und nicht auf hochwertige Zufuhr von Kohlenhydraten nach dem Training (bis zu 24 Stunden danach) gesorgt wird, kommt es unweigerlich zu Muskelabbau. Hat der Körper keine anderweitige Energieform zur Verfügung, so füllt er seine leeren Depots mit Muskeleiweiß auf. Verschärft wird die Situation, wenn nach dem Training gefastet oder gar nüchtern trainiert wird. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger möglicher Kalorienverbrauch in Ruhe und damit Senkung des Grundumsatzes.

**Weniger Muskelmasse führt zu Fetteinlagerung:** Infolgedessen kommt es wieder zu mehr Fetteinlagerung, weil der Verlust von Muskelmasse den Grundumsatz gesenkt hat

und somit überschüssige Kalorien direkt in die Fettdepots wandern.

Es handelt sich hierbei also um einen Teufelskreis, der nur mittels hochintensivem Ausdauertraining oder muskelaufbauenden Workouts durchbrochen werden kann.



### Was zu beachten ist

Wichtig ist, dass man vor allen Workouts zumindest ein kurzes Warmup durchführt, durch das die Gelenke mit Mobilisations- und Schwunggymnastik gut durchbewegt werden.

Falls man als Anfänger mit einem dieser hochintensiven Workouts beginnt, ist es empfehlenswert, zu Beginn noch keine Sprünge einzubauen, sondern einen Strecksprung abwechselnd durch eine Hocke und das Aufstehen in den Stand mit hochgestreckten Armen zu ersetzen. Ebenso kann man noch mit verkürzten Hebeln arbeiten, indem man z.B. Liegestütz zunächst auf den Knien gestützt macht. Diese erleichterten Varianten sorgen dafür, dass zu Beginn sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch der Bewegungsapparat nicht überlastet werden. Gleichzeitig bedeutet es auch, dass man auf jedem Leistungsniveau mit HIIT, Tabata & Co starten kann. Steigern kann man sich dann zuerst mit höherer Übungsfrequenz und längerer Übungsdauer pro Übung. Erst nach mehreren Wochen Training geht man zu den Sprungvarianten und langen Hebeln über. Nach dem Workout sollte auch ein kurzes Cooldown (z.B. Gehen am Stand und Stretching) anstehen.

Einsteiger sollten sich vor dem Start eines

der oben angesprochenen neuen Trainings unbedingt vorab das „Okay“ von einem Arzt holen und sich sportwissenschaftlich beraten lassen. Mamas, die Motivation brauchen, sich sportlich wieder voll zu belasten, sind gut damit beraten, sich einer Trainingsgruppe anzuschließen. Es gibt mittlerweile eine breite Palette, um HIIT Trainings alleine oder in der Gruppe umsetzen zu können.

Fitte Schwangere, Frauen ganz allgemein und Mamas ab 6–9 Monate nach der Geburt können in der Gruppe und an der frischen Luft beim mamaFIT BOOCAMP richtig Gas geben. Trainiert wird dabei im feinsten Bootcamp-Style unter der fachkundigen Anleitung von Sportwissenschaftlerin und mamaFIT Gründerin Dr. Iris Floimayr-Dichtl und ihren Trainerinnen. Schweißtreibendes Workout, Motivation durch die Trainerin und hoher Kalorienverbrauch sind dabei garantiert! Einstieg ist jederzeit möglich.

Nähere Infos gibt's unter [www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)



Dr. Iris Floimayr-Dichtl  
2fache Mama  
Sportwissenschaftlerin u.  
Personal Trainerin  
Expertin für Sport rund um  
Schwangerschaft und Geburt  
[iris.floimayr@mamafit.at](mailto:iris.floimayr@mamafit.at)  
[www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)

[www.facebook.com/mamafit.at](http://www.facebook.com/mamafit.at)  
[www.facebook.com/mamafit.diepersonaltrainer](http://www.facebook.com/mamafit.diepersonaltrainer)  
[www.instagram.com/mamafit\\_official](http://www.instagram.com/mamafit_official)  
[www.instagram.com/mamafit\\_mit\\_iris](http://www.instagram.com/mamafit_mit_iris)

