





Advent, Advent, ein Bizeps brennt!

So kommt man gut durch die Weihnachtszeit

■ Text: Holger Gugg

Mit dem Beginn der Adventszeit läuft der „Countdown“ für die Weihnachtsfeiertage. Zwar ist es draußen kalt, drinnen aber umso gemütlicher. Weihnachtszeit bedeutet Besinnlichkeit, Familie und warmes Kaminfeuer, aber auch Stress beim Plätzchen backen und Weihnachtseinkäufe erledigen. Weihnachtsgans, Plätzchen und Weihnachtsmärkte: Alle laden uns dazu ein, viel zu essen und zu trinken – vor allem viel Fett und Zucker. Auf das Training sollte in dieser Zeit der Besinnung trotzdem nicht verzichtet werden. Man kann es aber ein bisschen abkürzen.

Fitnessclub-Besuche fallen in der Weihnachtszeit besonders schwer. Trotzdem sollte man sich die Zeit nehmen, regelmäßig zum Training zu gehen. Kontinuität ist hier das Stichwort. Sie bewahrt

vor dem inneren Schweinehund, der sich sehr schnell einschleichen kann. Dann ist man schnell dabei, dem Sport eine niedrige Priorität zu geben und die freige-wordene Zeit anders zu verplanen. Im neuen Jahr wird es dann aber umso schwerer, wieder in die Sportklamotten zu schlüpfen.

Angepasstes Trainingsprogramm

In stressigen Zeiten lassen viele den Sport links liegen. Gerade dann, wenn uns die Bewegung eigentlich gut tun würde. Denn psychischem Stress kann mit physischem Stress gut entgegengewirkt werden, so komisch es auch klingen mag. Da helfen auch schon kurze und knackige Einheiten, um sich auszu-powern und wohlzufühlen. Deswegen ist es besonders in der Adventszeit ratsam, das Training kurz und intensiv zu halten. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten.

Intervalltraining

Einheiten mit wechselnden Belastungsintensitäten bezeichnet man als Intervalltraining. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Intervalltraining durchzuführen. Die klassische Variante ist ein Cardio-Workout auf dem Fahrrad, Crosstrainer, Rudergerät, Laufband oder einfach mit dem Sprungseil. Dabei wechseln sich Phasen mit hoher und niedriger Belastung ab, z.B. 2 Minuten Belastung und 1 Minute Entlastung. Je nach Intensitätsgrad unterscheidet man beim Intervalltraining das extensive und das intensive Intervalltraining. Hoher Trainingsumfang und vergleichsweise niedrige Intensität – die extensive Intervallmethode ist mit einer Intensität von 70 - 80 % des Leistungsvermögens objektiv gesehen recht hoch, im Vergleich zur intensiven Intervallmethode aber noch deutlich geringer. Die Phasen mit hoher





Intensives Intervalltraining ist sehr anstrengend, aber hochwirksam

Belastung können zwischen 5 und 15 Minuten dauern. Nach jeder Phase erfolgt eine Pause oder zumindest eine deutliche Verringerung der Intensität, die maximal 3 Minuten dauern sollte. Richtig kurz sind diese Workouts trotz der hohen Belastung trotzdem nicht. Zwischen 40 und 60 Minuten sollte man schon dafür einplanen. Intensives Intervalltraining ist zwar etwas anstrengender, verkürzt die Trainingszeit aber nochmal um etliche Minuten.

Die Intervalle sind mit 60 bis 90 Sekunden deutlich kürzer, aufgrund der hohen Intensität von 95 bis 100 % des Leistungsvermögens sollten sie aber auch nicht länger sein. Pausen dauern maximal bis zu 2 Minuten. Das macht das intensive Intervalltraining sehr anspruchsvoll, aber auch sehr wirksam und ein Workout ist im Normalfall nach 25 bis 30 Minuten geschafft. Intensives Intervalltraining verbrennt bei 25 Minuten Dauer bereits ähnlich viele Kalorien wie ein normales Training, das 45 Minuten dauert.

Außerdem zeigen Studien, dass durch intensives Intervalltraining ein größerer Verlust an Unterhautfettgewebe erreicht werden kann als bei konventionellen Ausdauereinheiten. Und nicht zu vergessen: nach einem hochintensiven Training stellt sich der sogenannte Nachbrenneffekt ein, der dafür sorgt, dass auch nach dem Training noch Kalorien verbrannt werden.

Im Kreis herum dididum....

Intervalltraining ist allerdings nicht dem Herz-Kreislauf-System vorbehalten. Auch im Krafttraining kann man sich die Vorteile dieser Methode zu Nutze machen - besonders bei einem Ganzkörpertraining. Um Zeit zu sparen bietet sich hier ganz besonders ein sogenanntes Zirkeltraining an. Ihr Trainer stellt Ihnen sicher gerne ein solches Zirkeltraining zusammen. Sie können einen Zirkel aber auch auf eigene Faust gestalten. Suchen Sie sich einfach 5 bis 10 Geräte heraus, die sie der Reihe nach durchlaufen. Der Vorteil am Zirkeltraining ist einerseits, dass man damit alle Muskelgruppen trainiert

bekommt und zudem die Pausenintervalle aufgrund des Wechsels der Muskelgruppen sehr niedrig gehalten werden können. Zwar kann man mit einem Zirkeltraining keinen effektiven Muskelaufbau betreiben, man trainiert aber die Kraftausdauer und kann sein Leistungsniveau mindestens halten. Auch für Krafttrainingseinheiten wurde der Nachbrenneffekt übrigens bewiesen. Je nach vorhandener Zeit wird der Zirkel 2- oder 3-mal absolviert. Die Zeit, die man für den Wechsel der Geräte braucht, ist als Pause ausreichend (ohne sich mit einem anderen Mitglied zu unterhalten).

Fazit

Auch wenn die Adventszeit sicher eine ganz besondere Zeit ist, in der man sich eher gemütlich vors Kaminfeuer setzt als im Fitness-Club zu schwitzen, sollte zumindest ein abgespecktes Trainingsprogramm durchgeführt werden. Das sorgt dafür, dass man nicht mit drei oder vier zusätzlichen Kilogramm Körperfett das neue Jahr begrüßen muss.



**Zirkeltraining
über die
Feiertage sorgt
für Extra-
Fettverbrennung**

**Ein Zirkeltraining für die Adventszeit
könnte folgendermaßen aussehen:**

Übung 1 - Brust	<i>Bankdrücken an der Maschine</i>
Übung 2 - Rücken	<i>Latziehen weit am Turm</i>
Übung 3 - Schulter	<i>Schulterdrücken mit Kurzhanteln</i>
Übung 4 - Bizeps	<i>Bizeps Curls mit Kurzhanteln</i>
Übung 5 - Trizeps	<i>Trizepsdrücken im Obergriff am Turm</i>
Übung 6 - Beine	<i>Beinpresse beidbeinig</i>
Übung 7 - Bauch	<i>Crunches an der Maschine</i>



POWRX®

**PUMP
DICH
FIT**



Kettlebell Rubber
ab 12,90 €



Gusshantel 30 kg
ab 49,90 €



Langhantel 20-60 kg
ab 28,90 €



Weitere Artikel im Shop unter powrx.de