

## Ausdauer versus Kraft

Lange Jahre wurde das [Krafttraining](#) in der Laufszenen belächelt. Aus Angst vor Muskelbergen wurden Hantelübungen eher gemieden. Stattdessen werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und geringer Intensität trainiert. Dass ein Krafttraining Läufer langsam und schwer macht hat sich jedoch als Irrglaube erwiesen. Wird ein Krafttraining laufspezifisch durchgeführt, kann es die [Laufleistung](#) sogar unterstützen. Das gilt nicht nur auf der Mitteldistanz, sondern auch für Langstreckenläufer, bis hin zur Marathonstrecke. Dennoch werden die Teilnehmer eines Marathons auch in der Zukunft optisch nicht an Bodybuilder erinnern. Krafttraining darf eben nicht mit Muskelwachstum gleichgesetzt werden. Trainingsmethoden, die sich für Läufer empfehlen, wirken eher auf der Ebene des muskulären Zusammenspiels. Die Kraftentfaltung eines Muskels ist nicht allein vom Muskelquerschnitt – also der Muskeldicke abhängig, sondern auch von der neuralen Ansteuerung. Genau in diesem Bereich setzt [Krafttraining für Läufer](#) an!

## Was sollten Sie also tun?

Was ist also die Quintessenz des Ganzen, wenn Sie ein Läufer sind? Sie sollten regelmäßig zum Krafttraining gehen, weil wissenschaftliche Studien bestätigen, dass es Ihr Verletzungsrisiko beim Training senken, und auch Ihr ökonomisches Laufen fördern kann. Das macht es Ihnen leichter, mit höherer Qualität zu trainieren und Rennen schneller zu laufen.

Aber die Kraftübungen, die die meisten Läufer verwenden – Bankdrücken, Kniebeugen, Power Cleans, push presses, Bizeps-Curls, Sit-Ups, Fersenheben, Hamstring-Curls und Kniedeckung – sind nicht spezifisch für die Körperpositionen oder neuromuskulären Muster, die beim Laufen verwendet werden und helfen Ihnen deshalb beim Laufen nicht viel. Es ist gut, eine Weile solche Übungen zu machen, um Ihre allgemeine Kraft zu fördern und sich an die Idee von Krafttraining zu gewöhnen. Aber wenn Sie Ihr Laufen wirklich verbessern wollen, sollten Sie sich auf Widerstandsübungen konzentrieren, die für den Laufvorgang wirklich spezifisch sind – wie einbeinige Kniebeugen, hohe Step-Ups und einbeiniges Hüpfen auf der Stelle.

Solche Übungen sind gut, weil sie die für das Laufen erforderlichen Körperpositionen nachahmen. Aber sogar sie sind begrenzt, besonders weil die Kraftanwendung immer noch vertikal geschieht. Natürlich ist die Idee hinter dem Krafttraining für das Laufen letztlich, Ihre Kraft in horizontaler Richtung zu verbessern (die meisten von uns rennen nicht den Berg hoch, sondern flach geradeaus – auf die Ziellinie zu oder gegen Ende unserer Workout-Route).

## Ein Schub für die horizontale Kraft

Das bedeutet, Sie sollten nach Ihren [einbeinigen Kniebeugen](#), Step-Ups und Hüpfen am Platz die ultimativen Übungen zur Förderung horizontaler Kraft machen. Es gibt 4, die besonders gut für Sie sind (wir ordnen sie von der am wenigsten effektiven zur effektivsten):

– Schnelles Springen, bei dem Sie mit langen Schritten hüpfen, während Sie versuchen, hohe Geschwindigkeit beizubehalten (das ist anders als das „klassische Springen“, das Läufern üblicherweise empfohlen wird; das Problem mit dem klassischen Springen ist, dass es ein

exzessives vertikales Heben des Körpers und überwiegend langsame Bewegungen betont. Dabei wird ignoriert, dass man sich schnell horizontal bewegen muss.)

- Laufen mit einer Gewichtsweste
- Hügeltraining und
- Hügeltraining mit einer Gewichtsweste.

In Ihrem Training sollten Sie allmählich von den einbeinigen Kniebeugen zum schnellen Springen vorgehen. Dann weiter zum Training mit der Weste, und über das normale Hügeltraining dann schließlich zum Hügeltraining mit Weste vorstoßen. Dabei sollten Sie Ihre Beinmuskulatur und die Fähigkeit zum schnellen Laufen progressiv fördern. Wenn Sie das tun, werden Sie den Leuten, die ihre Beinmuskulatur und Bankdrücken im Fitnessstudio machen, weit voraus sein.

Autor: Owen Anderson

## Die 3 größten Trainingsfehler beim Fettabbau-Training!

Von [Till Sukopp](#) vom 4. April 2018 [Abnehmen](#), [Ausdauertraining](#), [Fettverbrennung](#), [Fitness](#), [Krafttraining](#), [Training](#)

Trainieren Sie effektiv für das Abnehmen © Tom Mooke | shutterstock.com

**Fettabbau: Der Sommer steht vor der Tür und es wird hartnäckig an der Wunschfigur gearbeitet. Das große Ziel, möglichst effektiv Fett abzubauen. 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 psychophysischen 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. Silke Kayadelen z.B., der bekannte Abnehmcoach aus „The Biggest Loser“, verfolgt diese Methode sehr erfolgreich mit ihrem Bikini-Bootcamp-Konzept.

## 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 eine 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.

<https://www.trainingsworld.com/training/krafttraining/fitnesstraining-groessten-trainingsfehler-beim-fettabbau-training-3280297>