

# **Häufig gestellte Fitnessfragen – und die Antworten**

Von Dr. Till Sukopp

## **Thema Laufen/Ausdauersport**

### **Mein Puls ist beim Laufen zu hoch. Wie bekomme ich ihn runter?**

Viele Menschen, die noch nicht so lange laufen, bewegen sich in einem viel zu hohen Tempo vorwärts. Wer lange nicht gelaufen ist oder Übergewicht hat, sollte sowieso nicht direkt mit Laufen anfangen, sondern zunächst nur schnell gehen oder walken. Wenn Sie fit genug fürs Laufen geworden sind, ist ein gutes Einstiegstempo langsamer als beim Powerwalking. Junge Frauen haben häufig von Natur aus einen hohen Puls. So lange Ihnen die gefühlte Belastung nicht höher als „etwas anstrengend“ oder „etwas schwer“ vorkommt, können Sie das jeweilige Tempo halten. Mit zunehmendem Trainingszustand wird dann auch der Puls bei gleichem Tempo weiter sinken. Einen guten Einstieg und viele wertvolle Tipps finden Sie im unten genannten Buch.

### **Mein Puls schwankt sehr stark. Was soll ich machen?**

Das ist am Anfang normal. Machen Sie sich darüber keine großen Gedanken. Und regen Sie sich nicht darüber auf, denn das erhöht den Puls nur unnötig weiter. Mit der Zeit wird die Schwankungsbreite immer kleiner.

### **Immer wenn ich mit dem Laufen beginne, steigt mein Puls zunächst gleichmäßig an, macht dann aber einen großen Sprung nach oben und bleibt dann ziemlich konstant. Ist das normal?**

Normal nicht, aber auch nicht selten. Der Stoffwechsel benötigt nun mal mehrere Minuten, um sich auf die Belastung einzustellen. Das geschieht bei jedem etwas anders. Bei den meisten Menschen steigt der Puls in den ersten 8-10 min mit Schwankungen kontinuierlich an, bis er sich um einen Wert herum einpendelt. Bei anderen macht er nach einem anfänglich gleichmäßigen Anstieg einen Sprung, um sich dann auf einer deutlich höheren Ebene einzupendeln. Jeder Jeck is' anders.

**Beim Ausdauertraining springt mein Puls manchmal auf 180 oder mehr und fällt dann wieder auf den alten Wert zurück. Was ist das und ist das gefährlich?**

Wenn wir Übertragungsfehler Ihres Pulsmessgerätes ausschließen können, wird das höchstwahrscheinlich ein Extraschlag des Herzens sein, der völlig normal ist. Sollten sich jedoch die Abstände des Auftretens verkürzen oder sollte dies sehr häufig vorkommen, so klären Sie dies bitte vorsichtshalber mit Ihrem Kardiologen ab.

**Wenn ich länger laufe, geht mein Puls immer mehr nach oben, obwohl ich nicht schneller werde. Wie kommt das? Soll ich dann weiter so laufen oder muss ich das Tempo reduzieren?**

Zwei Hauptgründe liegen dem zugrunde: Zunächst einmal verdickt sich das Blut durch Schweißverlust, wodurch das Herz mehr arbeiten muss und zum anderen steigt der Puls ermüdungsbedingt an. Das Tempo ist dann zugunsten der Herzfrequenz zu reduzieren. Gegebenenfalls ist dann sogar nur noch gehen angesagt.

**Wie wird Laufen nicht langweilig?**

Indem man häufiger die Laufstrecke wechselt (und wenn die alte Runde nur mal andersherum gelaufen wird), indem man häufiger das Lauftempo wechselt oder sich mindestens einen Laufpartner sucht, mit dem man sich regelmäßig verabredet. Auch ein bewusstes Wahrnehmen der Natur, des Körpers in der rhythmischen Bewegung oder der eigenen Atmung kann sehr interessant sein. Manche planen beim Laufen auch den (nächsten) Tag oder Einkauf schon mal vor.

**Ist Waldboden besser oder gesünder als Asphaltboden?**

Nicht unbedingt, denn durch die vielen Unebenheiten wie Wurzeln, Äste, Steine, Mulden, Schrägen oder Grasbüschel ist die Verletzungsgefahr durch Stolpern oder Umknicken erhöht. Da die guten Laufschuhe heutzutage alle ausreichend dämpfen, ist bei Normalgewicht, guter Lauftechnik und ausreichender Beinmuskulatur das Laufen auf Asphalt kein Problem.

### **Welche Unterschiede gibt es zwischen Laufschuhen für den Wald und welchen für Asphalt?**

Straßenschuhe haben eine abriebfestere Sohle, die nicht so stark profiliert ist. Laufschuhe für den Wald dagegen, sind stärker profiliert und haben eine weichere Sohle, die sich auf der Straße schneller abreibt. Wer auf Waldboden und Asphalt läuft, sollte sich besser Waldschuhe kaufen, da diese universeller sind, vor allem im Winter.

### **Muss man sich auf- und abwärmen? Wenn ja, wie?**

Je nach geplantem Inhalt der Trainingseinheit genügt ein lockeres Warmlaufen (Joggen) über 5-10 min. Vor intensiven Einheiten sollten sich nach einem 10-minütigen Einlaufen noch 3-5 Steigerungsläufe über 80-100 m anschließen.

### **Muss ich mich vor dem Laufen dehnen? Wenn ja, wie?**

Nein, es macht Sie weder schneller, noch wird es Sie vor Muskelkater und Verletzungen schützen. Wenn Sie sich anschließend jedoch lockerer und besser fühlen, schadet es aber auch nicht, die Muskeln, die man gerne „strecken“ möchte, 1-2 mal ca. 15 s lang in Dehnstellung zu halten oder ca. 15 mal langsam und leicht in die Dehnstellung zu federn. Nach dem Laufen eignet sich ein leicht federndes Dehnen besser als statisches Halten, um die Durchblutung nicht lange zu unterbrechen.

### **Welche Sportarten schonen die Gelenke?**

Die meisten Gelenke schmerzen, weil sie zu wenig belastet wurden. Nur die regelmäßige Bewegung kann den Knorpel ernähren. Wer dennoch sehr problematische Gelenke oder größeres Übergewicht hat, sollte es mit Wassersportarten, Radfahren, Inline-Skating oder (Nordic) Walking versuchen, wobei das Gehen mit Stöcken nach neueren Untersuchungen nicht, wie ursprünglich angenommen, die Gelenke nennenswert entlastet.

### **Stimmt es, dass erst nach 20 min Belastung die Fettverbrennung beginnt?**

Nein, das ist blanker Unsinn. Und bezogen auf eine angestrebte Körperfettreduktion hat dies überhaupt keine Bedeutung.

### **Muss ich zum Fettverbrennen langsam oder schnell laufen?**

Warum wollen Sie denn Fett verbrennen? Wollen Sie Ihren Körper darauf trimmen, möglichst lange durchhalten zu können (z. B. Marathon) bzw. möglichst effektiv seine Energie einzusparen? Dann sollten Sie sich sehr langsam bewegen.

Möchten Sie hingegen Ihr Körperfett reduzieren, dann ist nichts ungeeigneter und ineffektiver, als sich lange Zeit mit langsamem Tempo fortzubewegen. Im Gegenteil: Laufen/fahren/schwimmen Sie um Ihr Leben (sofern Sie gesund sind) und/oder bauen Sie Sprints und Tempowechsel in Ihre Trainingseinheiten ein. Zu diesem Thema finden Sie z. B. ein eigenes Kapitel im unten genannten Buch.

### **Ist Marathon (-training) gesund?**

Ja, aber der Marathon selbst ist es nicht. Zahlreiche Untersuchungen haben die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Ausdauertraining bei moderater Intensität bewiesen. Wenn Sie das Training noch mit wöchentlichen Kraftübungen ergänzen, wird es sogar noch viel gesünder, da so der Bewegungsapparat gestärkt wird. Dieser stellt häufig den limitierenden Faktor beim Marathon dar. Die besten Übungen finden Sie im Buch *Fitness mit dem eigenen Körpergewicht* (siehe unten).

### **Was muss ich bei Sport unter hohen Temperaturen beachten (Hitzetraining)?**

Lesen Sie hierzu meinen Artikel „Bewegung und Sport bei großer Wärme“.

### **Wie atmet man beim Laufen eigentlich richtig?**

Am besten ist es, wenn man nach jedem Einatmen auch wieder ausatmet ... Aber nun mal im Ernst. Viele machen sich während des Laufens zu viele Gedanken über die dollsten Dinge. Beim Essen denken Sie doch auch nicht darüber nach wie Sie atmen sollen. Lassen Sie den Atem einfach frei fließen, der Körper holt sich schon, was er braucht. Automatisch stellt sich dann ein eigener Atemrhythmus ein. Wenn Sie aber unbedingt auf irgendetwas achten wollen, dann dass Sie etwas länger oder kräftiger ausatmen als Sie einatmen.

### **Muss man als Ausdauersportler auch ein Krafttraining durchführen?**

Oh ja, unbedingt. Sie werden dann besser laufen, weniger Beschwerden haben, sich besser fühlen und besser aussehen. Außerdem können Sie so Ihre Muskelmasse erhalten, die andernfalls beim Ausdauersport verloren geht. Mehr über die Hintergründe, aber auch über konkrete Übungen finden Sie weiter unten.

## **Thema Fitness**

### **Muss man auch als Frau Krafttraining machen?**

Auf jeden Fall! Daran sollte kein Weg vorbeiführen, denn die Fitness- und Figurwünsche der meisten Frauen lassen sich am effektivsten durch ein intensives Krafttraining erreichen. Nein, Sie bekommen davon keine Muskelberge, das schaffen ja nicht mal viele Männer. Wahrscheinlich ist eher, dass Sie ein richtiges Muskelaufbautraining gar nicht durchstehen. Wie Sie ein erfolgreiches Krafttraining durchführen können, erfahren Sie weiter unten.

### **Ich gehe dreimal pro Woche für ca. 1,5-2 h ins Fitnessstudio und nehme nicht ab. Was mache ich falsch?**

Wenn Sie so wie viele trainieren, leider eine ganze Menge. Wahrscheinlich wärmen Sie sich viel zu lange auf, trainieren dann an zu vielen Geräten im Sitzen/Liegen verschiedene Muskelgruppen mit je 3 Sätzen und ca. 15 Wiederholungen und einem viel zu leichten Widerstand, da Sie mit dem aktuellen Gewicht bestimmt auch gut 20 Wiederholungen durchführen könnten. Zwischendurch oder währenddessen schauen Sie eventuell zu viel herum, unterhalten sich zu lange, machen zu viele/lange Pausen oder lesen gar während der Übungen. Im Anschluss vergeuden Sie wahrscheinlich viel zu viel Zeit bei viel zu wenig Widerstand auf einem Cardiogerät (wahrscheinlich auch noch lesend). Suchen Sie sich einen erfahrenen Trainer, der das umgehend ändert, sonst nehmen Sie nie ab. Oder probieren Sie die bereits fertigen und zigfach erprobten Trainingspläne aus dem Buch *Fitness mit dem eigenen Körpergewicht* (siehe unten).

Zusätzlich ist es unerlässlich, dass Sie eine gesunde Ernährungsform wählen, die das Abnehmen unterstützt, denn die Ernährung spielt bei der Gewichtsreduktion die größte Rolle.

### **Gibt es Sportarten oder Ausdauergeräte, die „effektiver“ sind als andere?**

Aus gesundheitlicher Sicht wird die Effektivität von Sportarten oder Geräten an der Höhe des möglichen Kalorienverbrauchs gemessen. Faustregel: Je mehr Muskeln gleichzeitig im Einsatz sind, desto effektiver ist die Sportart oder das Gerät. So sind z. B. das Laufband oder der Crosstrainer bei gleicher Einsatzzeit etwa doppelt so effektiv wie das Fahrrad.

### **Ich treibe Sport, esse kaum Fett und nehme nicht ab. Kann das daran liegen, dass ich viele zuckerhaltige Speisen esse?**

Ja, denn der Zucker oder stark kohlenhydrathaltige Speisen führen zu hohen Blutzucker- und Insulinspiegeln im Blut. Der Zucker wird dann in Fett umgewandelt, ins Fettgewebe gesperrt und auf das Fettgewebe wird für die nächsten Stunden ein „Korken“ draufgesetzt. Der anschließende Abfall des Blutzuckerspiegels sorgt dann u. a. für eine schlechte Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, Trägheit und Heißhunger (auf Süßes). Werden kohlenhydrathaltige oder zuckerhaltige Lebensmittel noch mit tierischem Eiweiß kombiniert, wird der geschilderte Effekt sogar deutlich verstärkt (z. B. Fruchtojoghurt, Müsli mit Milch, Fleisch mit Reis/Kartoffeln/Nudeln, Käsebrot). Es kann auch sein, dass zusätzlich Ihr Sportprogramm nicht optimal gestaltet ist (siehe oben).

### **Warum muss ein Training im Fitnessstudio eigentlich immer so lange dauern?**

Muss es doch gar nicht. Wer als Fitnesssportler länger als ca. 50 min für sein Krafttraining benötigt (inkl. Aufwärmen), der sollte seinen Trainingsplan dringend überprüfen lassen. Es gibt aber auch gute Trainingsmethoden, die in 20-30 min absolviert werden können. Ein hocheffektives Kraft- UND Ausdauertraining kann bereits in 45-60 min erledigt sein. Fragen Sie einen erfahrenen Trainer nach den entsprechenden Programminhalten. Oder probieren Sie die bereits fertigen und zigfach erprobten Trainingspläne aus dem Buch *Fitness mit dem eigenen Körpergewicht* (siehe unten).

## Einstieg und Durchstarten in ein effektives Fitnessstraining

Ganz gleich, ob Anfänger oder Könnler. Im folgenden Buch finden Sie alle nötigen Informationen für ein effektives Fitnessstraining, das Sie bei wenig Zeitaufwand fitter, schlanker, fester, stärker, ausdauernder, schneller und beweglicher werden lässt. Und das Beste: Sie müssen dazu nicht einmal in ein Fitnessstudio!



Weitere Informationen und die Bestellmöglichkeit finden Sie unter

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)