

# **Mehr Spaß und Erfolg durch kürzeres Krafttraining**

von Dr. Till Sukopp

Die meisten Fitnesssportler, deren Trainingspläne ich sehe oder die ich nach der dafür benötigten Zeit frage, trainieren wenigstens 60 Minuten pro Einheit. Im Gegensatz dazu benötigen erfolgreiche Bodybuilder und Kraftsportler heutzutage lediglich 30 bis 45 Minuten pro Training bei drei (eventuell vier) Einheiten pro Woche. Da stellt sich doch die Frage, weshalb ein Fitnesssportler länger trainieren sollte als ein leistungsorientierter Kraftsportler.

Man kann also bei geringerer Trainingszeit mindestens die gleichen Effekte erzielen, häufig sogar noch bessere. Hierzu bieten sich verschiedene Möglichkeiten an. Zunächst sollte man sich überlegen (besser wäre ausprobieren), ob nicht auch ein Einsatztraining zum Kraft- und Muskelaufbau genügt (siehe auch [www.healthconception.de](http://www.healthconception.de), Menüpunkt „Artikel“: „Einsatz- versus Mehrsatztraining“). Im Gegensatz zum geläufigen Training mit drei Sätzen pro Übung lässt sich so die Trainingszeit um über zwei Drittel verkürzen.

Für kurze, aber effektive Trainingseinheiten sind vor allem mehrgelenkige Übungen geeignet, bei denen viele Muskelgruppen gleichzeitig arbeiten müssen. Hierzu gehören vor allem die Übungen der folgenden Funktionsbereiche: horizontales Ziehen und Drücken, vertikales Ziehen und Drücken, Kniebeugen und Hüftstreckung. Dadurch muss man nicht jeden Muskel einzeln trainieren, wie es im Bodybuilding häufig noch der Fall ist. Separates Armtraining kann dann z. B. entfallen. Hinzu kommt ein höherer Ausstoß an aufbauenden (anabolen) Hormonen, wie Testosteron und Wachstumshormon. Je mehr Muskeln aktiv sind, desto größer der Effekt. Eine große Auswahl dieser Übungen finden Sie in meinem E-Book „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (siehe [www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)) und in meiner Newsletterrubrik „Die besten Fitnessübungen der Welt“. Sollten Sie den Newsletter noch nicht erhalten, können Sie ihn unter [info@healthconception.de](mailto:info@healthconception.de) formlos bestellen.

Mindestens die Hälfte eines Krafttrainings besteht aus Erholungszeit, die durch die Satzpausen entsteht, also verschwendeter Freizeit. Im Falle eines Mehrsatztrainings

lässt sich die Trainingszeit enorm verkürzen, indem man die Pausenzeit deutlich reduziert. Hier bietet sich zunächst das Zirkeltrainingsprinzip an, bei dem die Übungen unmittelbar hintereinander (oder mit sehr kurzen Verschnaufpausen, z. B. maximal 30 Sekunden) durchgeführt werden. Eine andere Variante ist die, dass man zwei bis drei Übungen im unmittelbaren Wechsel ausführt, bis die gewünschte Satzzahl erreicht ist (Super- bzw. Triset-Methode). Dann geht es mit den nächsten zwei bis drei Übungen weiter. Dabei bietet es sich an, Übungen unterschiedlicher Muskelfunktionen (z. B. ziehende und drückende Übungen) zu paaren oder eine Ober- und eine Unterkörperübung zu wählen. So hat eine Muskelgruppe immer Pause, während die andere belastet wird.

Wer schon ein paar Monate lang regelmäßig dreimal pro Woche ein Ganzkörperkrafttraining durchführt, kann seine Trainingszeiten zusätzlich verkürzen, indem er nach dem sogenannten Oberkörper-Unterkörper-Splitsystem trainiert. Hierbei werden an einem Tag ausschließlich Oberkörperübungen durchgeführt und am nächsten nur Unterkörperübungen. Bei drei Trainingseinheiten pro Woche ist so nach zwei Wochen der erste Zyklus beendet (1. Woche: Oberkörper, Unterkörper, Oberkörper, 2. Woche: Unterkörper, Oberkörper, Unterkörper). Natürlich kann man den Zyklus auch verkürzen, wenn man viermal pro Woche trainiert und jeden Bereich zweimal pro Woche anspricht. Dies ist jedoch eher etwas für sehr ambitionierte Kraftsportler.

Neben mehr Freizeit durch wesentlich kürzere Trainingszeiten hat dieses Vorgehen noch weitere Vorteile: Der Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem ist höher und die Motivation und Konzentration bleiben während des ganzen Trainings erhalten, anstatt nach spätestens 45 Minuten abzusinken. Ein kürzeres Training lässt sich bei vielen besser in den Tages- oder Wochenplan einbauen, was zu einem häufigeren oder regelmäßigeren Training führen kann. Dies resultiert meist in größeren Trainingserfolgen.

Doch auch aus hormoneller Sicht bieten sich kurze Krafttrainingseinheiten an. Durch das Training schüttet der Körper vermehrt die aufbauenden (anabolen) Hormone Testosteron und Wachstumshormon aus. Der Höhepunkt der Ausschüttung ist nach etwa 30 Minuten erreicht. Anschließend fallen die Hormonkonzentrationen ab, bis sie

nach etwa 45 Minuten wieder die Ausgangswerte erreicht haben. Dauert das Training deutlich länger als 45 Minuten, schüttet der Körper vermehrt das abbauend (katabol) wirkende Hormon Cortisol aus. Salopp ausgedrückt führt dies dazu, dass Muskelgewebe aufgefressen und die Produktion von Testosteron gehemmt wird.

Neben der bereits angesprochenen Konzentration sinkt nach spätestens 45 Minuten auch die allgemeine Leistungsfähigkeit, was die Trainingseffektivität zusätzlich beeinträchtigt. Kurze Trainingseinheiten haben den Vorteil, dass man von der ersten bis zur letzten Übung voll konzentriert bleiben kann, ohne im Hinterkopf zu haben, dass man ja mindestens eine Stunde durchhalten muss und die ersten Übungen daher eventuell sogar ruhiger angehen lässt, was deren Effekt reduziert.

Abschließend sei noch erwähnt, dass Menschen mit einer hohen Stressbelastung (z. B. im Berufs- oder Privatleben) generell von kürzeren Trainingseinheiten profitieren, die kaum länger als 30 Minuten dauern. Die dadurch gewonnene Zeit ließe sich z. B. prima mit ein bis zwei entspannenden Saunagängen füllen.

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

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

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

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