DIE WELT

3. Mai. 2016
Diesen Artikel finden Sie online unter
http://www.welt.de/154864615

02.05.16 | Fitness-Studie

60-Sekunden-Übung wirkt wie ein 45-Minuten-Workout

In einer großen Fitness-Studie kamen Forscher zu einem beeindruckenden Ergebnis. Mit zeitlich geringem Aufwand können gleiche Ergebnisse erzielt werden wie beim Ausdauersport. Und so funktioniert es.

Die Frage, die sich viele von uns stellen, wenn es um Trainingseinheiten geht: Wie wenig kann oder muss ich machen, um das Maximale rauszuholen?

Eine neue Studie sagt (Link: http://well.blogs.nytimes.com/2016/04/27/1-minute-of-all-out-exercise-may-equal-45-minutes-of-moderate-exertion) : Wenig bis (fast) nichts. Die Forscher der McMaster University in Hamilton, Ontario, fanden heraus, dass bereits 60 Sekunden starker körperlicher Anstrengung am Tag genauso gut für die Fitness sind, wie 45 Minuten leichtes Training.

Im Klartext heißt das: 60 Sekunden intensiv eine Treppe hoch und runter zu rennen, ist so gut, wie 45 Minuten normales Training. Bei der Studie mussten Teilnehmer Intervall-Training mit hoher Intensität durchführen - also Sport, der durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist, etwa wie beim Sprint.

Athleten schwören schon länger auf Intervall-Training, weil sich dadurch die Geschwindigkeit und Leistung verbessern lässt. Meist ist es jedoch Teil eines intensiveren Trainingsprogramms. In den vergangenen Jahren zeigen sich aber auch Wissenschaftler und Freizeitsportler fasziniert von der Idee des Intervall-Trainings mit kurzen, harten Übungsphasen.

Der Vorteil liegt auf der Hand: Intervall-Übungen sind kurz, sie sparen Zeit und erzielen dabei gute Effekte. Die Wissenschaftler, die bereits viele Untersuchungen zum Intervall-Training durchgeführt haben, führten einen wissenschaftlich strengen Vergleich zwischen extrem kurzen und eher standardisierten Trainingseinheiten durch.

So lief die Fitness-Studie

Sie haben das Fitness-Level von 25 jungen Männern untersucht, die nicht sehr gut in Form waren und ihre Aufnahme von Insulin kontrolliert, um ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren. Außerdem untersuchten die Wissenschaftler die Muskelfunktionen der Männer, um zu sehen, wie gut diese auf zellulärer Ebene funktionieren.

Danach teilten die Forscher die Männer in drei Gruppen:

- Eine Gruppe wurde aufgefordert, nichts an ihrem derzeitigen Lebensstil zu verändern.
- Die zweite Gruppe begann ein typisches Ausdauertraining, bestehend aus einer 45 Minuten langen Übung auf einem Fahrrad-Trainer bei moderatem Tempo. Dabei fuhren sie abwechselnd zwei Minuten Rad und pausierten danach drei Minuten.
- Die letzte Gruppe trainierte im Intervall. Die Probanden erwärmten sich zwei Minuten auf Rad-Heimtrainern und radelten dann so schnell und intensiv wie möglich für 20 Sekunden.

Danach fuhren sie zwei Minuten ein sehr langsames Tempo und sprinteten anschließend wieder 20 Sekunden. Das ganze wiederholten sie drei Mal - insgesamt ergaben sich also 60 Sekunden Sprintfahren auf dem Heimtrainer. Das gesamte Training dauerte zehn Minuten, wobei nur eine Minute wirklich anstrengend war.

Alle Probanden trainierten insgesamt dreimal die Woche und zwölf Wochen lang. Das ist beinahe doppelt so lang, wie bei den meisten Studien zum Intervall-Training.

Bis zum Ende der Studie, die im "PLoS One" (Link: http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0154075) erschien, hatte die Ausdauer-Gruppe 27 Stunden Training hinter sich, während die Intervall-Gruppe nur sechs Stunden und 36 Minuten trainierte.

Ausdauer erhöhte sich um fast 20 Prozent

Als die Wissenschaftler die Männer abschließend untersuchten, stellten sie fest, dass beide Gruppen faktisch identische Ergebnisse zeigten. In beiden Gruppen hatte sich die Ausdauer um fast 20 Prozent erhöht, genauso wie die Insulinresistenz und die Steigerung der Anzahl und Funktion bestimmter Muskeln.

Das Ergebnis zeigt, dass drei Monate Intervall-Training den Körper genauso fit machen wie Ausdauertraining. Es gab keine Unterschiede - außer, dass die Intervall-Übungen bedeutend kürzer waren.

Die Nachricht könnte der perfekte Einstieg für Couchpotatoes sein, um endlich ein bisschen was für den Körper und die Gesundheit zu tun. Eine Studie nur mit Frauen soll folgen.

Dieser Artikel stammt von KOMPAKT. Gefällt er dir? Hier gibt's noch mehr.
(Link: http://kompakt.welt.de/)

dwk

© WeltN24 GmbH 2016. Alle Rechte vorbehalten

WELT AM SONNTAG Ihr Frühlings-Geschenk: Tchibo Cafissimo PICCO oder Smoothie-Maker! Jetzt sichern »