

## Das Work-out-Wunder aus dem Testlabor **Eine Wand, ein Sessel - und los geht's**

**Kaum ein Thema beschäftigt Sportwissenschaftler und Trainer mehr als die Frage nach der optimalen Trainingszeit. Wie lange muss geschwitzt werden, um einen Effekt bei Ausdauer und Körperkraft zu erzielen? Nicht lange, wie nun eine US-Studie belegt. Gerade einmal sieben Minuten reichen für einen guten Trainingserfolg aus - aber diese sieben Minuten haben es in sich.**

Die Anleitung liest sich denkbar einfach: Zwölf Übungen müssen in einer bestimmten Reihenfolge in sieben Minuten absolviert werden. Dazwischen sind immer zehn Sekunden Erholungspause eingeplant. Als Ausrüstung bedarf es nur eines Sessels, einer Wand und des eigenen Körpergewichts - und fertig ist der Trainingsplan für ein erfolgreiches Hochintensitätstraining.

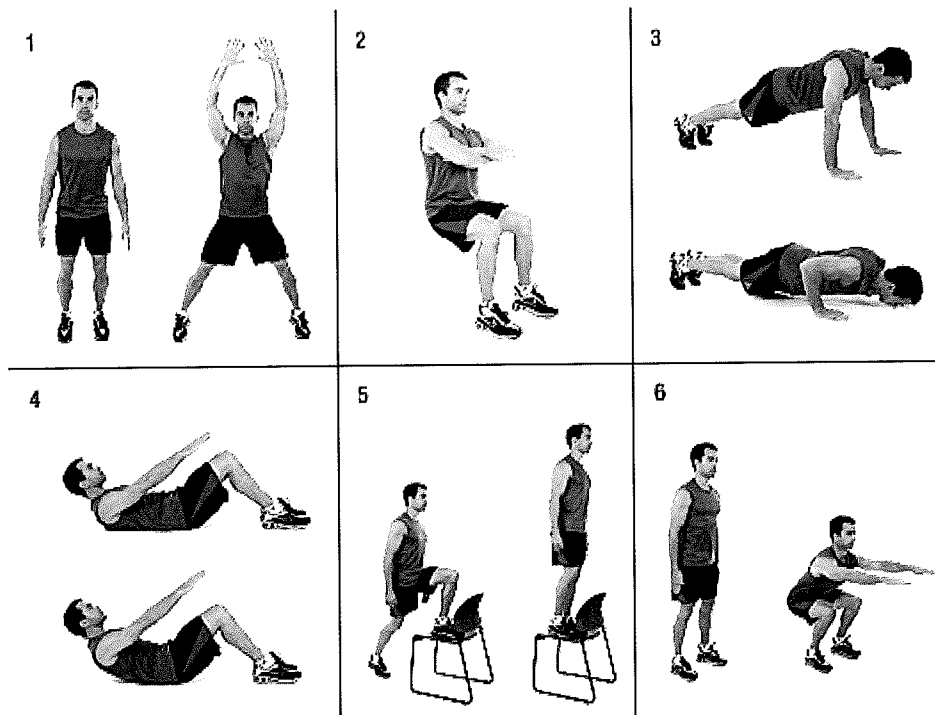
### **Maximales Ergebnis in minimaler Zeit**

Bisher würden Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten getrennt trainiert, was deutlich mehr Zeit in Anspruch nehme, schreiben Chris Jordan und Brett Klika in ihrer Studie „High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment“ (erschieden in „ACSM'S Health & Fitness Journal“) - mehr dazu in [science.ORF.at](http://science.orf.at)

<http://science.orf.at/stories/1717737/>. Das sei gar nicht notwendig, denn es gebe klare Hinweise, wonach „ein hochintensives Intervalltraining dieselben Trainingserfolge wie ein ausgedehntes Ausdauertraining“ bringe, sagte Jordan gegenüber der „New York Times“, nur „in deutlich kürzerer Zeit“.

### **Comeback des Zirkeltrainings**

Dazu schlagen die Studienautoren ein Trainingskonzept vor, das in den USA schon seit einigen Jahren einen regelrechten Boom erlebt und langsam auch auf Europa überschwappt: das hochintensive Zirkeltraining. Doch während man sich in Aerobic-Sälen und in eigenen Crossfit-Studios normalerweise 20 bis 40 Minuten anstrengt, reichen laut Jordan und Klika bereits sieben Minuten für einen ähnlich guten Erfolg, wobei für jede Übung 30 Sekunden vorgesehen sind.



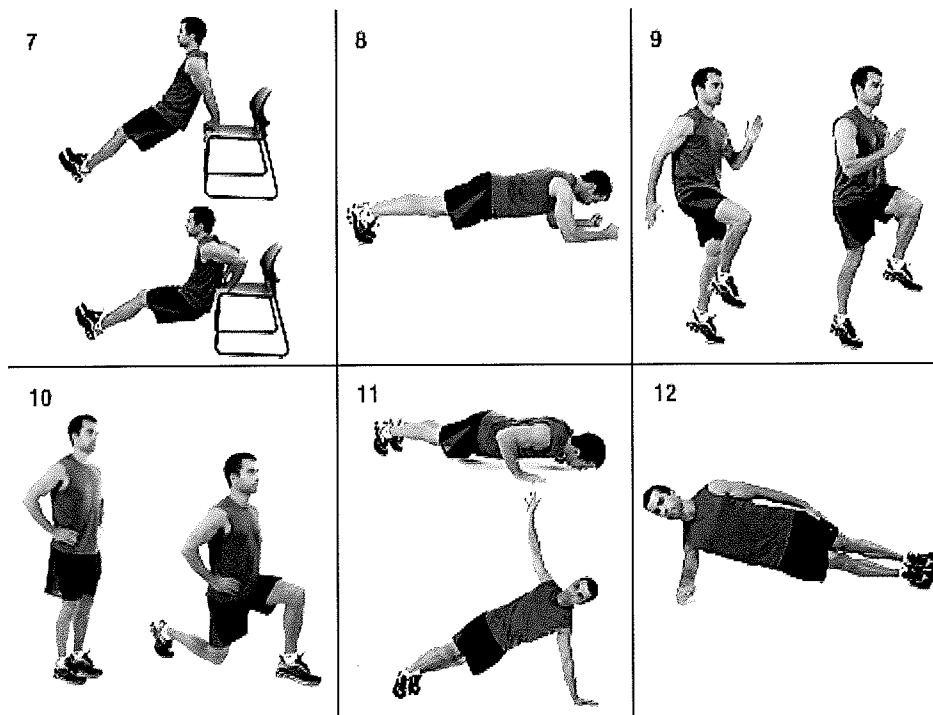
Foto/Grafik:2013 American College of Sports Medicine

(1) Hampelmann, (2) Wandsitz, (3) Liegestütz, (4) Crunch, (5) Step-up auf einen Sessel, (6) Kniebeuge

Das Geheimnis ist laut Studie die Anordnung der Übungen. Auf eine Übung für die oberen Muskelgruppen (Liegestütze) folgt eine Übung für die unteren Muskelgruppen wie Bein- und Gesäßmuskeln (Kniebeuge). Das bedeutet, dass nie beide Muskelgruppen gleichzeitig aktiv sind und sich die nicht geforderten Bereiche während der Übungen „ausruhen“ können. Daher sind die Pausen zwischen den Übungen mit zehn Sekunden auch sehr kurz gehalten.

### Ein Achter auf der zehnteiligen Schmerzskala

Auch bei Übungen, die das Herz-Kreislauf-System beanspruchen, wird dasselbe Prinzip angewendet. Auf eine Station, bei der die Herzfrequenz nach oben getrieben wird, wie zum Beispiel bei Hampelmannsprüngen, folgt eine ruhigere, weniger intensive Übung wie Sit-ups. Durch diese Anordnung können die zwölf Übungen in kürzester Zeit nacheinander durchgeführt werden, ohne dass die Ausführung darunter leidet oder längere Pausen notwendig werden.



Foto/Grafik: 2013 American College of Sports Medicine

(7) Trizeps-Dips, (8) Unterarmstütz, (9) Kniehoch am Stand, (10) Ausfallschritt (11) Liegestütz mit Drehung (12) Seitstütz

Nun klingen sieben Minuten nicht gerade nach einer großen Herausforderung - doch wie so oft im Leben gilt auch hier: ohne Schweiß kein Preis. Auch wenn die einzelnen Stationen nur 30 Sekunden dauern, ist es dennoch kein Spaziergang. „Die Intensität soll auf einer Schmerzskala von eins bis zehn bei einem guten Achter liegen“, erklärt Jordan, worauf es bei seinem Intervalltraining wirklich ankommt. „Einfach ausgedrückt, diese sieben Minuten sollen richtig unangenehm sein. Die gute Nachricht ist, dass man es nach sieben Minuten auch geschafft hat.“

## „Geht nicht“ gibt's nicht

Das bedeutet aber auch, dass vor allem bei den Kraftübungen ein Schwierigkeitsgrad gewählt werden muss, der mindestens 15 bis 20 Wiederholungen in dem 30-Sekunden-Intervall erlaubt. Wer also nur drei Liegestütze schafft, kann die verbleibende Zeit nicht erschöpft auf dem Bauch liegen bleiben, sondern muss sich eine Alternativübung ausdenken, die er über die ganze Zeitspanne ausführen kann. Hier zahlt es sich auch aus, sich von einem ausgebildeten Sporttrainer einen Alternativplan erstellen zu lassen.

Das Zirkeltraining kann grundsätzlich überall durchgeführt werden, wo es eine Wand, einen Sessel und möglichst wenige neugierige Zuschauer gibt. Denn spätestens nach Übung fünf, wo man in rascher Folge auf einen Sessel hinauf- und hinuntersteigt, sind ein roter Kopf und Schweißflecken garantiert. Das Gewicht, mit dem man arbeitet, stammt ausschließlich vom eigenen Körper. Und für den Fall, dass es dank des Trainings mit dem Gewicht rapide nach unten geht, haben die Autoren auch gleich eine Lösung parat: einfach den Zirkel zwei-, dreimal wiederholen - dann stimmt es auch mit der Schmerzskala wieder.

### Nur für Gesunde geeignet

Da das siebenminütige Intensivtraining sehr anspruchsvoll ist, raten die Autoren älteren Menschen sowie Personen mit Übergewicht, Verletzungen und Bluthochdruck, sich vor Trainingsbeginn ärztlich untersuchen zu lassen.

## Links:

**Studie im „ACSM Health & Fitness Journal“** <[http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH\\_INTENSITY\\_CIRCUIT\\_TRAINING\\_USING\\_E](http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_E)  
**„NYT“-Blog** <<http://well.blogs.nytimes.com/2013/05/09/the-scientific-7-minute-workout/>>

Publiziert am 14.05.2013