

## *Cardiotraining*

### *Hohe oder niedrige Intensität – Was bringt mehr?*



Fett wird nur in Anwesenheit von Sauerstoff verbrannt. Man spricht in diesem Fall vom aeroben Training. Dieses Training beteiligt überwiegend die großen Muskelgruppen des Körpers, z.B. die Beine, deren Training mehr Kalorien verbrennt als ein Training der kleineren Muskelgruppen. Verwirrend wird die Sache bei der Frage der Trainingsintensität. Studien beweisen, dass aerobes Intervalltraining mehr Fett verbrennt als ein gleichbleibendes Ausdauertraining, bei dem die Intensität zwischendurch nicht wechselt. Ein typisches aerobes Intervalltraining finden wir z.B. beim Indoor-Cycling. Viele unserer Mitglieder bestätigen, dass sie beim Indoor-Cycling die größten Abnehmerfolge nachweisen konnten.

Die eben gemachte Aussage über das Intervalltraining trifft jedoch nicht für Personen zu, die sich in einer untrainierten und übergewichtigen Körperverfassung befinden. Für diesen Personenkreis liegt die höchste Wirkung des aeroben Trainings in einer gleichbleibenden niedrigen Trainingsintensität (40-50 % der max. Sauerstoffaufnahme). Hier liegt die Fettoxidationsrate um bis zu 40 % höher als bei höheren Trainingsintensitäten.



Für Personen mit Übergewicht und im untrainierten Zustand gilt daher:

1. Das Training mit einer niedrigen gleichbleibenden Intensität beginnen und somit den Fettverbrennungsprozeß aktivieren und das Herzkreislaufsystem langsam an eine körperliche Belastung heranführen.
2. Nach diesem Grundlagentraining erfolgt der Wechsel zum Intervalltraining.