



Ran an den Speck

Krafttraining zur Fettverbrennung

Seit 2007 gehört Danny Arnold zum Iron System-Masterteam. Als Experte gibt er Tipps für ein effektives, fettverbrennendes Krafttraining im Kursbereich.

Der Presenter Danny Arnold weiß um die Problematik schlecht besuchter Kurse in den Fitnessanlagen. Eine hohe Kursfluktuation zu vermeiden und die Ziele der Teilnehmer zu erkennen sind für ihn gute Gründe, sich für trainingseffiziente Lösungen wie Iron System und das neue Iron Workout stark zu machen. Die meisten kennen den internationalen Presenter eher aus seiner leidenschaftlichen Tätigkeit in der Tanzszene. Doch er kann aus eigener Erfahrung sagen, dass auch für Tänzer ein sinnvolles Krafttraining essentiell ist.

Problem Kursfluktuation

Wenn eine Frau jahrelang Kurse besucht, sie aber noch immer nicht ihr wirkliches

Ziel erreicht hat, wird sie irgendwann den Kursen fernbleiben. Andere warten gar nicht so lange und geben bereits nach vier oder fünf Monaten auf, weil sie keine Resultate erkennen können. Der Kündigungs- bzw. Austrittsgrund Nummer eins ist die Enttäuschung über ausbleibende Trainingseffekte.

TERMIN

Die nächsten zweitägigen Ausbildungen für Iron Workout finden vom 13.-14.12.2008 in **München** und alternativ in **Bochum** statt.
www.iron-system.com



Speziell entwickeltes Triple Tube

Bodenübungen mit dem Triple Tube



Branchenintern wird die Verantwortung gern an den Kunden abgegeben: Er ist zu selten zum Training erschienen, hat sich falsch ernährt oder hatte gar unrealistische Trainingsziele. Trainer verfügen über all das Wissen, Kunden auf ihrem Weg zum Ziel effektiv zu begleiten. Als Experten sollten sie daher in erster Linie die Verantwortung tragen. Die Vorgehensweise sollte überdacht und selbstkritisch analysiert werden. Wurden die richtigen Trainingsreize gesetzt? Wurde mit dem Kunden klar und ehrlich

kommuniziert, welche Ziele realistisch umsetzbar sind?

Training mit System

Systematisches Training verlangt eine Progression der Belastung. Von Training zu Training sollte aufgrund der Trainingsanpassung der Muskulatur das Gewicht gesteigert werden können, sonst erfährt der Trainierende eine Stagnation. Außerdem sind Übungsvariationen erforderlich, um die Homöostase (selbstregulierende Anpassungsprozesse) des Körpers zu verstärken. Dazu gehören eine entsprechende Periodisierung und ein Methodenwechsel durch Änderung der Belastungsform: Wechsel von Kraftausdauer- zu Hypertrophietraining bzw. von Hypertrophie- zu Maximalkrafttraining.

Bei der Übungsauswahl sollte berücksichtigt werden, dass den Teilnehmern nicht die Möglichkeit zur Selbsteinschätzung für jedes weitere Training genommen wird. Denn auch im Kursbereich kann der Trainierende im folgenden Trai-

ning aufgrund seiner Erkenntnisse im letzten Workout („Das Gewicht war zu leicht“) z.B. schwerere Hanteln nehmen. Es sind also nicht nur die Änderungen von Sequenzen, spektakulären Übungen oder gar Musik zu favorisieren, sondern ein planmäßiges und sinnvolles Training ist anzustreben, um ein positives Trainingsziel zu erreichen.

Richtige Wiederholungszahl

Grundsätzlich endet ein Kraftausdauertraining bei maximal 50 Wiederholungen bzw. bei maximal zwei Minuten Spannungszeit (TUT= time under tension = Zeit unter Spannung). Für ein Kraftausdauertraining sind diese Zahlen als absolute Obergrenze anzusehen. Darüber hinausgehende Wiederholungen bringen undefinierte ausdauerorientierte Trainingseffekte, aber keine Effekte für die Kraftausdauer.

Kurse, in denen Übungen mit mehr als 50 Wiederholungen bzw. längerer TUT als zwei Minuten absolviert werden, sind



www.trainer-magazine.com
Benutzername: trainer06
Passwort: bauch

++DEIN INFO-PLUS++



Kräftigung der Arme in dem Kurs Iron Workout

keine Kraftausdauerkurse und auch keine klassischen „Toning“-Kurse, bei denen eine effektive Straffung und Formung erreicht werden kann. Natürlich wird in jeder Anfangsphase eines Trainings die Muskulatur nachhaltig leis-

sation kontinuierlich an den Trainingsreiz anpasst, kann derselbe Reiz innerhalb kürzester Zeit schon bald nicht mehr zu Trainingseffekten führen.

Körperfettreduktion

Die Energiebilanz ist der entscheidende Faktor für die Körperfettreduktion. Werden dem Körper mehr Nährstoffe zugeführt als verbrannt werden, ist eine Fettreduktion sicherlich nicht zu erreichen. Auf der einen Seite kann weniger Nahrung zugeführt werden, um Fett zu reduzieren, oder auf der anderen Seite kann durch gezieltes Training der Energieverbrauch erhöht werden.

Das effektivste Training zur Körperfettreduktion ist das Krafttraining. Da vor allem Muskulatur benötigt wird, um Fett zu verbrennen, wird primär ein Hypertrophie-Training durchgeführt. Hypertrophie bezeichnet einen natürlichen Anpassungsprozess an eine funktionelle Mehrbelastung (z.B. Muskelwachstum durch Krafttraining).

Kraft- versus Ausdauertraining

Zum Thema effektive Fettreduktion gibt es eine Stellungnahme von Dr. med. Michael Siewers von der Christian-Albrechts-Universität in Kiel: „Nach kritischer Durchsicht der Fachliteratur, die sich mit dem Thema Fettreduktion durch Kraft- und/oder Ausdauertraining beschäftigt, ergeben sich folgende Fakten:

- Kraft- und Ausdauertraining führen zu annähernd demselben Energieverbrauch während der Belastung.
- Ein Ausdauertraining von niedriger Intensität hat den geringsten Effekt auf

körperfettreduzierende Faktoren, d.h., man sollte intensiver belasten und mit mindestens 70% der VO₂max bzw. 80% der maximalen Herzfrequenz arbeiten.

- Krafttraining führt zu einem deutlich längeren Nachbrenneffekt (erhöhter Stoffwechsel und damit verbesserte Körperfettreduktion) als ein Ausdauertraining: nämlich bis zu 38 Stunden. Dieser Nachbrenneffekt eines Krafttrainings ist in den ersten Stunden nach Belastungsende um fast 90% höher als nach einem Ausdauertraining.
- Im Gegensatz zum Ausdauertraining erhöht ein Krafttraining langfristig durch den Muskelaufbau auch den Grundumsatz (erhöhter Stoffwechsel).

Fazit: Wer ein Training aus Gründen der Fettreduktion aufnimmt, wählt mit intensivem Krafttraining eine deutlich effektivere Methode als die Möglichkeiten, die ein Ausdauertraining bietet.“

Iron Workout

Iron System hat eine Lösung gesucht, wie Krafttraining im Kursbereich optimal und mit Spaß umgesetzt werden kann, so dass Kunden ihre Ziele erreichen. Daraus entstand das neue Modulsystem Iron Workout, das als Kräftigungsprogramm auf der Grundlage der wissenschaftlichen Trainingslehre entwickelt wurde. Es bietet einfache Möglichkeiten, Kurse schnell, abwechslungsreich und mit verschiedenen Schwerpunkten zu gestalten.

Bei diesem Workout wird mit Tubes, Triple Tubes, Kurzhanteln, Steps oder dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das speziell entwickelte Triple Tube ermöglicht dem Trainierenden, zwischen sieben verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu wählen. Das Triple Tube besteht aus einem Griffpaar und drei unterschiedlich starken Tubes, welche einzeln oder in Kombination miteinander an den Griffen eingehakt werden können.

Simone Tatay-Azllanaj, Danny Arnold

MODULE VON IRON WORKOUT

- Iron Workout Xpress (Dauer: 30 Minuten)
- Iron Workout Xpress, Schwerpunkt Unterkörper (Dauer: 30 Minuten)
- Iron Workout Xpress, Schwerpunkt Oberkörper (Dauer: 30 Minuten)
- Iron Workout Medium (Dauer: 45 Minuten)
- Iron Workout ist der intensivste Kurs, bei dem die Rumpfstabilität („Core-Training“) im Vordergrund steht. (Dauer: 60 Minuten)

tungsfähiger und auch straffer, aber nur bis zu einer gewissen Grenze.

Frauen scheuen Gewichte

Leider scheuen sich insbesondere Frauen davor, das Trainingsgewicht zu erhöhen. Die Märchen, dass große Gewichte große Muskeln und kleine Gewichte mit vielen Wiederholungen feste und schlanke Muskeln nach sich ziehen, sind weit verbreitet, aber eben ein Märchen.

Das optimale Gewicht bezieht sich auf die Reizintensität und die Auswahl der passenden Art des Trainingsreizes. Da der Körper sich über die Superkompen-

Simone Tatay-Azllanaj | ist neben ihrer Tätigkeit als freie Autorin für Themen rund um Fitness und Gesundheit auch als Trainerin für Bewegung und Entspannung für Groß und Klein aktiv. Darüber hinaus ist sie als Referentin auf sensorisches Training spezialisiert.



Danny Arnold | ist Tänzer, Choreograf, Group-Fitness-Instructor und Personal Trainer. Seit 2007 gehört er zum Iron System-Masterteam und bildet Trainer in Iron Workout und Hot Iron aus.