Wenig Zeit, Große Ziele? 22 Tipps zum Training

So trainieren Sie effizient! Ob Sie mit Sport abnehmen oder fit werden möchten - hier beantworten wir die wichtigsten Fragen rund ums Training.

Training, jawohl! Aber wie und was genau? Und wann am besten? Mit unseren 22 Tipps zum schlauer Trainieren werden Sie schneller fit und schlank! Denn wir verraten Ihnen, worauf Einsteiger und Fortgeschrittene beim Training achten sollten. Wir sagen, was die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Training sind - aber natürlich auch, viel wichtiger: Wie Sie es bei einem vollen Terminkalender zwischen Job und Kino auch noch schaffen, ein vernünftiges Training einzuschieben, von dem Sie wirklich etwas haben.

Ob Sie Sport-Anfänger oder schon fortgeschritten sind - unsere Tipps bieten für alle noch Wissenswertes rund ums Training. Ach so, sie sind Profi? Sie dürfen gerne Ihre Tipps ins Kommentarfeld unterhalb schreiben! Und: Wetten, dass Sie noch nicht alles wussten?

Quelle: www.klettern.de

1. Wie viel Zeit muss ich einplanen, um fitter zu werden?

Überraschend: Untrainierte genießen einen Zeitspar-Bonus – Trainingseinsteiger spüren sehr viel schneller Fortschritte als Trainierte und müssen dafür sogar weniger schwitzen. Ihre Richtschnur: zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde reicht, um erste Erfolge zu erzielen. Sie sind übers Anfängerniveau hinaus? Dann sollten Sie häufiger und länger trainieren, um ihre Fitness zu verbessern. Ihr Minimum: dreimal pro Woche 45 Minuten.

2. Muss ich immer mehr und mehr Zeit investieren, um meine Leistung zu steigern?

Nicht unbedingt. Unser Körper braucht zwar immer wieder größere oder neue Reize, um sich stetig zu steigern. Das bedeutet: Sie müssen ab und zu eine Schippe draufpacken – also mehr Zeit investieren und öfter oder länger trainieren. Die Alternative: Sie sparen Zeit, indem Sie härter oder anders trainieren. Keine Sorge: Möchten Sie Ihr Fitnesslevel „nur“ halten, reicht das gewohnte Pensum.

3. Kann ich auch dort Fett verbrennen, wo ich es will?

Klare Antwort: Spot-Reducing ist unmöglich. Das Fett wird nach individueller Veranlagung im ganzen Körper reduziert. Zumeist schwindet es zuerst im Gesicht, an Armen und Beinen – die Fettpölsterchen an Bauch, Hüften und Po halten sich hartnäckiger. Trotzdem lohnen sich Kraftübungen – ein straffer Körper bringt meist mehr für die Optik als zwei Kilo weniger auf der Waage.

4. Bin ich unfit, wenn ich viel schwitze?

Nein, es ist genau umgekehrt. Je fitter, desto mehr schwitzen wir. Das ist durchaus positiv, denn die Verdunstungskälte schützt vor Überhitzung. Sportliche Anstrengung bringt die Schweißdrüsen auf Trab und trainiert die Thermoregulation. Bei Sportlern funktioniert diese nützliche natürliche Klimaanlage effizienter – sie kommen schneller ins Schwitzen und

verlieren zudem mehr Schweiß. Aber nur, wenn sie ausreichend trinken. Abgesehen davon transpirieren manche Menschen einfach mehr als andere.

5. Wie verbrenne ich am schnellsten 500 oder 1000 Kalorien?

500 Kalorien (Buttercroissant) gehen drauf*, wenn Sie ...
... 45 Minuten locker joggen (10 km/h)
... 60 Minuten Tennis spielen
... 75 Minuten flott Rad fahren
... 90 Minuten kraulen

1000 Kalorien (Pizza Salami) gehen drauf*, wenn Sie ...
... 60 Minuten zügig laufen (14 km/h)
... 100 Minuten Mountainbike fahren
... 120 Minuten inlineskaten
... 140 Minuten walken

- gilt für ein Körpergewicht von 65 Kilogramm

6. Ich trainiere lieber einmal zwei Stunden als zweimal eine Stunde. Kommt das aufs Gleiche raus?

Mitnichten. Denn zum einen können Sie dasselbe Pensum nicht im Doppelpack abspulen – Sie haben also weniger Workout-Input. Zum anderen sorgt nicht nur das Training für Verbesserungen der Fitness, sondern auch die Erholungsphase. Ist die Pause zwischen den Trainingseinheiten zu lang, verpuffen Trainingseffekte. Trainierte sollten nach einem moderaten Workout nur einen Tag pausieren, nach einem harten Training dürfen es auch zwei Tage sein. Untrainierte dürfen die doppelte Zeit einplanen. Für alle gilt: Lieber öfter und regelmäßig als selten und heftig trainieren.

7. Welche kleinen Psychotricks helfen mir, mein Sportprogramm trotz ständigen Zeitmangels durchzuziehen?

Man könnte ja mal wieder joggen, sich im Fitnessstudio anmelden oder zur Arbeit radeln ... Stopp! Mit der richtigen Strategie tricksen Sie die Fitness-Aufschieberitis aus. Eine Miniportion Training geht immer. Dabei helfen ...

... die Sofort-Strategie: Vorsätze sollten Sie innerhalb von 72 Stunden realisieren – ansonsten sinkt die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung gen null. Und wenn es nur die Verabredung zum Training mit der besten Freundin ist.
... das Mini-Programm: Wer partout aufs Zwei-Stunden-Komplett-Workout setzt, wird das Training schnell sausen lassen, wenn die Zeit knapp ist. Besser: werktags intensive Kurz-Workouts und am Wochenende zeitintensivere Einheiten einplanen.
... die Klassiker: Schuhe vors Bett stellen und morgens nach dem Aufstehen gleich loslaufen, Schlüssel vom Fahrradschloss an den Schlüsselbund – so ist er immer zur Hand, Sporttasche immer gepackt parat haben und nur noch zugreifen.

8. Wie nutze ich meinen Arbeitsweg?

Möglichst bewegt. Ein Rechenexempel: 30 Minuten mit dem Auto ins Büro durch den Berufsverkehr kosten Sie rund 50 Kilokalorien*. Dieselbe Strecke mit dem Rad dauert bei zügigem Fahren meist nur fünf Minuten länger, nur verbrauchen Sie dabei rund 400 Kilokalorien*. Macht einen Mehrverbrauch von 350 Kilokalorien pro
Tag. Oder im Monat 7000. Das ist übrigens genau die Kalorienmenge, die Sie einsparen müssen, um ein Kilo abzunehmen. Ihr Einsatz: nur fünf Minuten pro Tag.

- gilt für ein Körpergewicht von 65 Kilogramm

9. Flacher Bauch in vier Wochen – klappt das überhaupt?

Vielleicht – wenn Sie Ganzkörpereinsatz zeigen. Denn Bauchtraining allein macht keinen flachen Bauch. Fakt ist: Fettpolster schwinden nur durch eine negative Kalorienbilanz. Marschrichtung für die flache Mitte: Kalorien-Input durch eine bewusste Ernährung drosseln und den Output zugleich per Sport erhöhen. Ideal ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining – fürs Vier-Wochen-Turbotraining mindestens fünfmal in der Woche.

10. Kann ich mich auch fit essen?

Natürlich! Um den Stoffwechsel in Gang zu halten, sollten Sie mindestens dreimal täglich essen. Die größte Diätsünde besteht darin, das Frühstück ausfallen zu lassen – dann fährt der Körper den Grundumsatz für den Rest des Tages herunter. Sportlerinnen haben durch Training und Regelblutung einen höheren Eisenbedarf. Sind Sie (nicht nur beim Training) oft schlapp und müde, könnte das ein Hinweis auf einen Eisenmangel sein. Eiweiß-Riegel, Sportdrinks & Co. können Sie als Freizeitsportlerin zwar gern weiterhin zu sich nehmen, aber eine ausgewogene Ernährung deckt Ihren Nährstoffbedarf auch so schon sehr gut ab.

11. Stundenlang trainieren? Geht's auch schneller?

Sicher! Das hochintensive Training (HIT) ist normalem Ausdauertraining überlegen. Statt im gleichen Tempo zu joggen oder schwimmen, zwischendurch immer mal kurz anziehen. Ein leichtes Muskeltraining ist bei dieser Ausdauervariante sogar inklusive. Man trainiert härter als bei üblichen Fitness-Workouts, das Pensum ist aber geringer. Zwei- bis dreimal pro Woche reicht.

12. Wie kann ich auf die Schnelle herausfinden, wie fit ich bin? Gibt's einen kleinen Selbsttest?

Klar. Machen Sie diesen Schnelltest:
Am Puls der Zeit? Zuerst Ruhepuls feststellen: Im Sitzen relaxen und 60 Sekunden lang zählen, wie oft das Herz schlägt. Dann brauchen Sie zwei Treppenstufen: Drei Minuten lang „Treppensteigen" – erst 90 Sekunden lang mit dem einen, dann 90 Sekunden mit dem anderen Bein. Anschließend Belastungspuls messen und Ruhepuls abziehen.

Belastungspuls: .....Schläge pro Minute
minus Ruhepuls: .....Schläge pro Minute
Ausdauerwert: .....

Meine Ausdauer?
Maximal 59 (Frauen) bzw. 52 (Männer).....Mega-Kondition!
Zwischen 60 und 69 (Frauen) bzw. 53 bis 64 (Männer).....Mittelprächtig!
Mindestens 70 (Frauen) bzw. 65 (Männer).....Miese Ausdauer!

Kniebeugen-Crack? Auf einen Stuhl setzen, Arme verschränken und ohne Schwung ein- oder beidbeinig aufstehen und hinsetzen, ohne sich plumpsen zu lassen. Wie oft schaffen Sie das?

Einbeinig? Das klappt nur mit beiden Beinen!.....Schlaffi!
Auf einem Bein sind fünfmal pro Seite machbar.....Steigerungsfähig!
Ganz locker auf einem Bein: mindestens sechsmal.....Supermann!

Im Gleichgewicht? Im Barfuß-Stand Arme verschränken, ein Bein gebeugt anheben und das Standbein leicht beugen. Was ist jetzt drin, ohne umzukippen?

Kopf in den Nacken legen und Augen schließen? Locker!.....Perfekt!
Kopf in den Nacken? Okay. Augen zu? Unmöglich!.....Üben!
Ohne Umkippen? Nur mit geradeaus Schauen!.....Auweia!

13. Ich habe nur am Wochenende Zeit fürs Training – wie kann ich sie am besten nutzen?

Mit Abwechslung. Idealer Fitnessfahrplan: locker einsteigen am Freitagabend im Fitness- oder Yogakurs oder mit leichtem Krafttraining. Samstag eine längere Ausdauereinheit und Sonntag auspowern per Krafttraining, intensivem Ausdauertraining oder Kraft-Kardio-Mix. Einsteiger absolvieren am Freitag ein lockeres Ausdauertraining, am Samstag eine Radtour oder Wanderung und am Sonntag ihr Fitnessworkout. Grundsätzlich: Belastungen täglich variieren, Intensität langsam hochfahren. Montag: Pause!

14. Mehr erreichen in gleicher Trainingszeit – wie klappt das?

Mit mehr Anstrengung. Also: mehr Tempo machen, mehr Gewicht wuppen oder mehr Intensität wagen. Statt Dauerlauf z. B. aufs Intervalltraining setzen. Auch möglich: fünfmal einen Hügel hochspurten, runter gehen. Steigerungsläufe absolvieren – fünfmal die Geschwindigkeit steigern bis zum Maximum. Oder das Tempo beim Fahrtspiel ständig wechseln – die Gerade etwas schneller, um den See traben, bis zur Kurve sprinten. Pusht die Fitness enorm und funktioniert für alle Ausdauersportarten.

15. Kann ich im Schlaf fit werden?

Logisch. In der Nacht läuft die Regeneration in den Körperzellen dank der Wachstumshormone auf Hochtouren.
Allerdings nur, wenn sie nicht durch ein zu üppiges Abendmahl ausgebremst wird. Trotzdem müssen Sie nicht hungrig ins Bett gehen – verzichten Sie ab 19 Uhr einfach auf Kohlenhydrate, setzen Sie besser auf Gemüse oder Salat mit Fisch oder Fleisch.

16. Welche neuen Geräte machen mein Training intensiver?

Alle, die den eigenen Körper zum Trainingsgerät machen. Denn beim funktionalen Training wird der gesamte Körper mitsamt der tiefen Core-Muskulatur ganzheitlich gestärkt und Sie müssen keine schweren Gewichte mehr stemmen. Funktionale Workouts bieten zum Beispiel

Slingtrainer, XCO-Trainer, Flexi-Bar oder Balance-Boards
wie die MFT-Disc. So funktioniert's: Entweder hängen Sie z. B. nur mit den Füßen in frei beweglichen Schlaufen, halten ein vibrierendes Gerät in den Händen oder Sie stehen auf einem wackligen Brett. Diese kniffligen Übungen bringen Sie permanent aus der Balance, die Folge: Ihre Muskulatur muss kräftig gegenhalten.

17. Was sind die effektivsten Kraftübungen?

Alles, was Sie und Ihren ganzen Körper (fast) aus dem Gleichgewicht bringt - wie diese drei Übungen:

Unterarmstütz mit Beinheber
Körper in einer Linie gestreckt auf Zehenspitzen und Unterarmen abstützen, Ellenbogen unter den Schultern. Ein Bein lösen und flach über dem Boden zur Seite anwinkeln. Fußspitze anziehen, Blick geht zum Knie. Kurz
halten, absetzen, Seitenwechsel. Pro Seite 10 bis 15 Wiederholungen, insgesamt dreimal.

Seitstütz mit Beinkreisen
Im Seitstütz Beine anwinkeln, auf dem Unterarm abstützen, Becken anheben, bis der Körper von den Knien bis zum Kopf eine Linie bildet. Oberes Bein in die Waagerechte bringen, Fußspitze anziehen und mit gestrecktem Bein 10 bis 15 Rückwärtskreise in die Luft zeichnen. Insgesamt drei Durchgänge.

Liegestütz mit Crunch
In der Liegestützposition einen Fuß vom Boden lösen, Knie mit angezogener Fußspitze zur Brust ziehen, kurz halten. Bein waagerecht nach hinten strecken, kurz halten. Dann zur rechten Achselhöhle ziehen, wieder strecken. Links wiederholen. Zwischendurch nicht absetzen! Alles drei- bis fünfmal, dann Seite
wechseln. Insgesamt drei Sätze pro Seite.

18. Was bringen Toning-Klamotten?

Kraftworkout per Hose – das Versprechen mancher Sportklamotte klingt verlockend. Spezielle Materialeinsätze sollen Muskeln per Druck trainieren und Körperhaltung oder sogar Lauftechnik verbessern. Anziehen? Klar, schnieke sieht's allemal aus und der stramme Stoff sorgt für knackige Kurven. Doch von der tollen Optik sollte man keine Trainingseffekte erwarten. Dafür müssen wir immer noch selber sorgen, weil Muskeln nur durch Anspannung und nicht durch Druck stärker werden. Die neuen Toning-Schuhe hingegen sorgen für mehr Spannung, weil sie mittels Luft-Pads einen „Wackelbrett-Effekt" hervorrufen. Allerdings ersetzen diese Schuhe keine Trainingseinheit!

19. Wie nutze ich Zeitlücken?

Mit Powerpausen, in denen Sie knackige Mini-Einheiten absolvieren. Neu: Viele Fitnessstudios bieten Zirkeltraining oder Kurse zur Mittagszeit an, die nur 30 bis 60 Minuten dauern. Angebote finden Sie z. B. bei Meridian Spa oder Fitness First, einige Studioketten, wie Mrs. Sporty und Calory Coach, setzen sogar
ausschließlich auf halbstündiges Zirkeltraining, bei Kieser Training gibt's das 30-Minuten-Krafttraining.
Alternativen: Fragen Sie nach einem maßgeschneiderten Kurz-Trainingsplan oder drehen Sie eine Mittagspausen-Walkingrunde im Park. Abends hilft die Fernseh-Strategie: Statt faul vor

der Flimmerkiste rumzulungern, trainieren Sie einen Krimi lang auf der Gymnastikmatte. Ein mörderisch gutes Workout!

20. Was kann ich nach dem Aufstehen machen?

Mit einem Mini-Sonnengruß starten Sie perfekt in den Tag – zehnmal die Sonne grüßen dauert nur zehn Minuten.
Los geht's: Im aufrechten Stand einatmend die gestreckten Arme seitlich nach oben führen, Handflächen zusammenlegen, Kopf in den Nacken, Blick zu den Händen.
Vorbeuge: Ausatmend Oberkörper nach vorn beugen, Finger oder Handflächen berühren den Boden, Beine sind möglichst gestreckt. Tief einatmen. Großartig!

21. Zu welcher Zeit ist das Training besonders effektiv?

Zwischen 16 und 19 Uhr. Dann laufen Biorhythmus und Körperfunktionen auf Hochtouren, das Workout fällt leichter und Sie können sich mehr auspowern. Frauen sollten außerdem in der ersten Zyklushälfte öfter eine Extraportion Sport einplanen. Das Östrogen-Hoch vor dem Eisprung sorgt für ein besonders effektives Training, da das Hormon dank seiner anabolen Wirkung Proteine im Körper aufbaut. Der Effekt: Ihre Muskulatur reagiert sowohl auf Kraft- als auch auf Ausdauertraining stärker.

22. Dieses Training ist ein Hit

Mit kleinen Tempoeinheiten motzen Sie Ihr Lauftraining effektiv auf. Die Sprints steigern die Trainingsreize, das pusht die Fitness enorm. Die Intervalle werden wöchentlich gesteigert, damit Sie sich an
längere Sprints gewöhnen und der Trainingserfolg nicht irgendwann verpufft. Wichtig: in jeder Trainingseinheit 10 Minuten ein- und auslaufen.