



FOTOS: GARY PERKIN



Runden drehen mit Puls 150

Laufen oder Biken: Beim Intervalltraining sollten es Anfänger vorsichtig angehen lassen

Intervalltraining ist kurz und heftig – aber sehr wirksam. Für Untrainierte ist die intensive Trainingsmethode weniger geeignet. Es drohen Schäden.

Der Mountainbiker Nino Schurter stöhnt, wenn er von diesem Training erzählt: «Es ist sehr hart – und nicht gerade schön», sagt der Profi. Auch der Hobby-Triathlet Demetrius Rinderknecht dreht seine Runden regelmässig mit hochgejagtem Puls und hochrotem Kopf. Selbst im Winter trainiert er so (siehe Kasten «Sportler über Intervalltraining»).

Keine Frage: Das hochintensive Intervalltraining ist eine Plackerei. Dabei jagt man den Puls in den Belastungsphasen auf 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Für einen 50-Jährigen bedeutet das ein Puls von etwa 150. Das halten selbst Trainierte nur einige Minuten durch. Danach folgt wieder eine ruhigere Phase, in der sich der Puls absenkt und sich der Körper erholen

kann. Insgesamt dauert eine Trainingseinheit 20 bis 30 Minuten.

Hochintensives Intervalltraining ist bei Leistungssportlern schon lange Teil des Trainings. In letzter Zeit sind auch Hobbysportler auf den Geschmack gekommen. Denn sie

können mit dieser Trainingsart viel Zeit sparen. Langstreckenläufer Tobias Kleeli sagt: «Ich kann mit relativ geringem Zeitaufwand extrem viel erreichen.» Auch Sporttrainer Niklaus Jud sagt: «Es ist sehr effektiv.» Denn mit hochintensivem Intervalltraining verbessere man Ausdauer, Herz und Kreislauf schneller als mit gemässigtem Ausdauertraining. Eine kürzlich veröffentlichte Studie bestätigt, dass dieses Training gut ist fürs Herz. Auch Fitnessberater Fritz Be-

bie sagt: «Wer gesund ist, ein gutes Körpergewicht hat, mehr Abwechslung im Trainingsalltag möchte und vielleicht sogar auf einen Halbmarathon trainiert, kann das ruhig einmal ausprobieren», sagt er.

Für Anfänger ist diese intensive Trainingsmethode allerdings kaum geeignet. Sportler sollten in der Lage sein, etwa eine halbe Stunde zu joggen, Sehnen und Muskeln müssen bereit sein. Wer den Puls so stark hinaufjagt, muss zudem sicher sein,

Tipps

Intensiv oder moderat: So funktioniert das Intervalltraining

- ▶ Teilen Sie Ihr Intervalltraining in 4 Blöcke ein mit jeweils 4 bis 8 Rhythmuswechseln.
- ▶ Gehen Sie während der Belastungsphasen in den Bereich von 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Faustregel für die maximale Herzfrequenz: 220 minus Lebensalter. Dauer der Belastung: 20 Sekunden bis 4 Minuten.
- ▶ Gehen Sie während der gemässigten Phasen etwa in die Hälfte der maximalen Herzfrequenz. Dauer der Belastung: 60 Sekunden bis 3 Minuten.
- ▶ Moderateres Intervalltraining: Gleicher Ablauf, aber in den Belastungsphasen beträgt der Puls nur etwa 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz.



Mountainbiker Nino Schurter: «Wir müssen viele kurze, aber sehr intensive Anstiege bewältigen»

ein gesundes Herz zu haben. Deshalb rät Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser, sich vorgängig beim Arzt untersuchen zu lassen: «Wer einen Herzfehler hat, riskiert mit diesem Training im Extremfall einen Herzstillstand.» Der Arzt erkennt bei jungen Patienten rasch, ob sie einen Herzfehler haben. Bei Älteren kann er feststellen, ob sie verengte Herzkranzgefäße haben. Auch Fortgeschrittene müssen Regeln beachten, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden (siehe «Tipps»).

Manche Fitnesszeitschriften empfehlen hochintensives Intervalltraining gar zum Abnehmen. Fachleute warnen aber vor dieser Idee. Ingo Froböse, Professor für Sportwissenschaft an der Deutschen Sportschule Köln: «Wer abnehmen will, muss zuerst seinen Stoffwechsel umstellen.» Der Körper müsse lernen, Fette auch in Ruhe vermehrt zu nutzen. «Das geht nur mit moderatem Ausdauertraining.» Auch Fitnessberater Fritz Bebie findet Intervalltraining für Abnehmwillige un-

geeignet: «Am einfachsten nimmt man ab, wenn man weniger isst und sich etwas mehr bewegt.»

Wer dennoch seine Leistung etwas rascher verbessern möchte als mit dem Dauerlauf, kann auch moderates Intervalltraining versuchen. Dabei erhöht man den Puls in Belastungsphasen auf etwa 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Für einen 50-Jährigen bedeutet das einen Puls von etwa 120. Zum Vergleich: Das Joggen im Dauerlauf betreibt man auf etwa 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz, also mit einem Puls von 90 bis 110.

Katharina Baumann

Aufruf:

«Haben Sie Erfahrung mit Intervalltraining?»

Schreiben Sie uns:

**Redaktion Gesundheitstipp,
«Intervalltraining»,
Postfach 277, 8024 Zürich
redaktion@gesundheittipp.ch**

Sportler über Intervalltraining

Nino Schurter, 28, Chur, Mountainbiker

«Das Intervalltraining gehört im Leistungssport dazu. Es ist ein sehr hartes Training und nicht gerade das schönste. Aber es ist sehr effizient, wenn man seine Leistung steigern will – und es entspricht den Anforderungen des Mountainbikes: Wir müssen viele kurze, aber sehr intensive Anstiege bewältigen. Intervalltraining ist auch für das Mentale sehr wichtig: Ich steigere damit mein Vertrauen, dass ich an meine Grenzen gelangen kann.»

Demetrius Rinderknecht, 35, Zürich, Triathlet

«Ich laufe 400 Meter in hohem Tempo, dann jogge ich ein bis zwei Minuten locker weiter. Das wiederhole ich zehn Mal. Je näher der

Triathlon rückt, umso intensiver und kürzer sind die Blöcke. Ich erreiche damit mehr in kürzerer Zeit. Auch im Winter mache ich Intervalltraining: Auf dem Hometrainer mag ich nicht mehrere Stunden trainieren, das wäre mir zu langweilig.»

Tobias Kleeli, 29, Winterthur, Langstreckenläufer

«Ich beginne das Training mit Aufwärmen, dann kommt das Intervalltraining mit 4-mal 4 Minuten oder 3-mal 8 Minuten und anschliessendem Auslaufen. Ich renne in einem Tempo, das ich gerade noch durchhalten kann. So kann ich mit relativ wenig Zeitaufwand sehr viel erreichen. Dafür muss man den inneren Schweinehund überwinden. Auch wenn es regnet, drehe ich meine Runden am Anschlag.»