

## **Schnelles Training In 4 Wochen zur Traumfigur**

*Sascha F. Schrey für Personalfitness*

**Slogans, wie diesen liebt oder hört man immer wieder in den Medien – Stimmt das aber alles so? Wie schnell Trainingsfortschritte sichtbar werden, stellt eine der wohl sehnsüchtigsten Fragen von vielen Trainingsbeginnern dar. Man(n) und Frau erhoffen sich möglichst zügige und möglichst deutliche Fortschritte.**

Da jeder Mensch ein wenig anders auf Training reagiert und es zu interindividuellen Unterschieden kommt, können folgenden grundlegende Einflussfaktoren bei dieser Frage hilfreich sein.

Bei der Herausbildung von Trainingsfortschritten kommt es hauptsächlich auf das Alter, die Trainingserfahrung, das Geschlecht und die Körperverfassung der Person an. Weitere Faktoren sind Ausgangsniveau, evtl. gesundheitliche Nebenbedingungen und genetisches Potential des Sporttreibenden.

Mit dem Älterwerden sinkt der Muskelanteil im Körper, der Stoffwechsel wird langsamer und die Leistungsfähigkeit des Herz - Kreislauf - Systems sinkt statistisch gesehen jenseits des 30. Lebensjahres pro Dekade etwa um 5% ab. Auch der Hormonpegel flacht im Zuge des Alterungsprozesses ab. Auf ein Training wird daher ein weniger zügiger reagiert, als in noch jüngeren Jahren.

Leichte Unterschiede ergeben sich auch in Bezug auf das Geschlecht. Männer haben z.B. von Natur aus einen höheren prozentualen Muskelanteil im Körper als Frauen. Dieser liegt bei ca. 35% (normal) bis etwa 50% (trainiert). Bei Frauen liegt dieser hingegen bei etwa 20% bis etwa 40%. Zudem wird Männern nachgesagt, dass sie aufgrund ihres Hormonpegels schneller auf ein Krafttraining reagieren als Frauen. Frauen reagieren hingegen schneller auf ein Beweglichkeitstraining als Männer. Beim Ausdauertraining ergeben sich leichte Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Für beide Geschlechter kann im Allgemeinen gesagt werden, dass sich z.B. nach einem 12-wöchigen Krafttraining Kraftzunahmen (keine Muskelmassenzunahme) von etwa 30 - 55% bezogen auf das Ausgangsniveau erreichen lassen.

Die aber wohl grundlegendste Regel der Trainingslehre betrifft das Ausgangsniveau: Je geringer, desto steiler sind die anfänglichen Verbesserungen. Die Betreuung eines erfahrenen Sportlers ist somit anspruchsvoller, als die eines Anfängers. Hat derjenige schon einmal ein forciertes Training betrieben und anschließend eine Pause gemacht, so kommen die Anpassungen meist schneller wieder zum Vorschein, als bei einem völligen Anfänger.

Einen weiteren Einflussfaktor ergibt sich aus der verwendeten Trainingsmethode. Anpassungen, die z.B. durch ein koordinativ ausgerichtetes Training erzielt werden, zeigen sich unmittelbar im Anschluss an die Trainingseinheit. Beim Kraft- und beim Ausdauertraining verhält es sich anders. Diese Anpassungen bilden sich erst im Anschluss an die Regenerationsphase heraus.

Da z.B. Muskelkraft hauptsächlich ein Produkt aus Koordination, Muskelqualität und – Quantität ist, sind Kraftzunahmen in den ersten drei bis vier Trainingsmonaten ein alleiniges Resultat einer verbesserten Technik und nicht auf Muskelwachstum zurückzuführen (DE

MAREES, Sportphysiologie 2003). Es ist daher anzunehmen, daß ein Muskelwachstum und eine Reduktion von Körperfettgehalt erst anschließend langsam beginnt. Somit ist die Regelmäßigkeit des Trainings in dieser Zeit maßgeblich und weniger dessen Intensität. Ganz im Gegenteil: Eine zu hohe Trainingsintensität führt eher zu möglichen Schäden oder es nimmt vorzeitig die Freude am Sport.

Obiges Beispiel zeigt, dass jemand, der z.B. 20 Kilo Gewicht reduzieren möchte, dieses Ziel wohl kaum innerhalb weniger Wochen erreicht, selbst wenn er/sie es auf drei oder vier Stunden [Joggen](#) pro Woche und einem damit verbundenen Kalorienverbrauch von geschätzten 2000 kcal bringen würde.

Als Fazit lässt sich daher festhalten, dass das alte Sprichwort „Gut Ding, will Weile haben“ zutreffend ist. Je nach Trainingsziel und Körperzustand sollte man sich wenigstens ein Vierteljahr - besser ein halbes Jahr - Zeit für das regelmäßige Training nehmen und nicht vorzeitig die „Flinte ins Korn werfen“. Länger aufgebaute Trainingsfortschritte sind nämlich nicht nur gesundheitsverträglicher, sondern auch nachhaltiger.