

Intensives Intervalltraining genau so wirksam wie herkömmliche Dauerläufe

Durch die kurzen, aber intensiven Belastungen spart man beim Trainieren jedoch viel Zeit – Vorteile gelten für Reha-, Freizeit- und Spitzensport

Das hoch intensive Training (HIT) ist eine neue Variante im Gesundheitssport, wo Ausdauerläufe in der Regel immer noch mit gemäßigtem Tempo absolviert werden. HIT führt auch im Leistungssport zu deutlichen Verbesserungen.

Saarbrücken. (ml) Menschen, die mit Ausdauertraining ihre Gesundheit erhalten und stärken wollen, bevorzugen in der Regel gemäßigte Laufgeschwindigkeiten. Die Wirksamkeit dieses moderaten Ausdauertrainings steht außer Zweifel. Das haben unter anderem Dr. Friederike Scharhag-Rosenberger und Professor Dr. Tim Meyer am Institut für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes nachgewiesen.

Sie ließen in einer Studie untrainierte Teilnehmer ein Jahr lang ein regelmäßiges Lauf- oder Walking-Training absolvieren. Die maximale Sauerstoffaufnahme der Probanden stieg von 38 auf 44 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht an, also eine Zunahme von 16 Prozent.

Auch im Fußball führen verschiedene Trainingsmethoden zum gleichen Ziel. Herkömmliche Dauerläufe, kurze Intervalle (zwölf 90-Meter-Sprints in jeweils 15 Sekunden) und längere Intervalle (viermal jeweils vier Minuten) bringen allesamt ähnliche positive Ergebnisse. Das konnte Dr. Oliver Faude vom Sportmedizinischen Institut der Saar-Uni in einer Trainingsstudie mit Fußballspielern im Alter von 16 bis 19 Jahren aus B- und A-Jugendteams mehrerer Bundesligavereine nachweisen.

An der Deutschen Sporthochschule Köln hat Dr. Billy Sperlich in einer fünfwöchigen Trainingsstudie mit 27 Nachwuchsschwimmern im Alter von zehn bis zwölf Jahren belegt, dass ein intensives Intervalltraining und ein umfangbetontes Ausdauertraining zu gleichen Ergebnissen führen. Beim Abschlusstest im 50-Meter-Becken mussten die jungen Schwimmer einen Zwei-Kilometer-Test, einen 100-Meter-Sprint und einen 6-mal-50-Meter-Test absolvieren. Bei den Kindern beider Gruppen stellten die Wissenschaftler deutliche Leistungssteigerungen fest. „Beim intensiven Intervalltraining wurden in vergleichsweise kürzerer Trainingszeit die gleichen physiologischen Effekte ohne Leistungseinbußen erzielt“, fasst Sperlich zusammen. „Diese Zeitersparnis kommt einem deutlich höheren Technik- und Motorik-Training zugute.“

HIT ist also eine Trainingsmethode, die vom Reha- über den Freizeit- bis zum Spitzensport bei erheblicher Zeitersparnis eine ähnliche Leistungssteigerung bewirkt wie ein herkömmliches, umfangbetontes Ausdauertraining. „Während aber HIT im Leistungssport nicht neu ist, muss es sich im Präventions- und Rehabilitationssport erst noch bewähren“, sagt der Sportmediziner Wilfried Kindermann von der Uni Saarbrücken. Er weist darauf hin, dass die meisten Studien nicht länger als drei Monate dauerten, so dass offen bleibt, wie stabil die erreichten Effekte sind. Mit HIT scheint es möglich zu sein, seine Ausdauer schneller zu verbessern als mit moderatem Ausdauertraining.

Außerdem ist nicht bekannt, ob HIT, durchgeführt über einen längeren Zeitraum, zu Überlastungserscheinungen führt. Wenn sich die vorliegenden positiven Ergebnisse von HIT verfestigen, ist zu erwarten, dass die bisherigen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität als Mittel zur Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit ergänzt werden. Kindermann resümiert: „Beide Trainingskonzepte, sowohl die traditionelle Dauerethode als auch HIT, haben ihre Daseinsberechtigung. Man sollte sie nicht alternativ, sondern komplementär anwenden.“