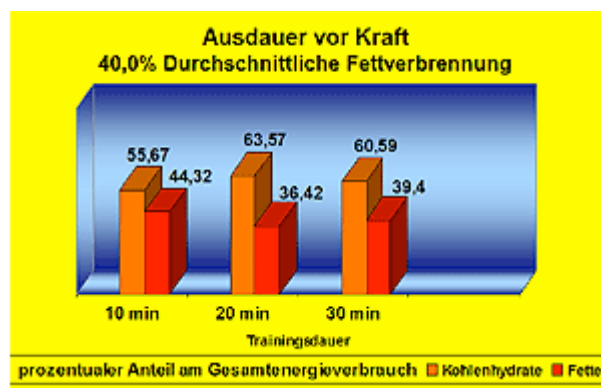


## Neue Erkenntnisse - Gewichtsreduzierung Erst Kraft dann Ausdauer?

**Die Empfehlung, nach einer Erwärmung zuerst eine Krafteinheit und dann abschließend ein Ergometertraining anzuschließen, erfolgt besonders oft in Fitnessstudios, wenn es um das Thema „Abnehmen“ geht. Doch wie effektiv ist diese Reihenfolge wirklich?**

Wie Studien belegen, erreicht man selbst bei einem sanften Krafttraining- zum Beispiel bei Kraftausdauer mit 15-20 Wiederholungen eine Laktatanhäufung von etwa 4-8 mmol/l. Die aerob/anaerobe Schwelle, also hier das Gleichgewicht zwischen Laktataufnahme und Verbrauch liegt aber bei etwa 3-4mmol/l.



Hohe Laktatwerte bremsen aber die Verwertung von freien Fettsäuren in den Mitochondrien, so dass sich der Anteil der Fettverbrennung zu Gunsten der Kohlenhydratverbrennung verschiebt. Diese liefert dann den Hauptanteil der Energie. Durch das anfängliche Krafttraining werden also hauptsächlich Kohlenhydrate verbrannt und nur zu einem geringen Anteil Fette. Wenn man nun nach Abschluss des Krafttrainings ein Ergometertraining durchführt, ist auch hier nur eine geringe Effektivität der Fettverbrennung festzustellen, da Laktat eine Halbwertszeit -Abbaurrate von etwa 30 Minuten hat. **Das bedeutet, dass vorrangig in den ersten 30 Minuten noch eine geringe Fettverbrennung erfolgt.**

Ein wichtiger Faktor zum Muskelaufbau ist das Hormon Testosteron, welches auch Frauen bilden. Testosteron wird allerdings durch ein abschließendes Ausdauertraining zum Teil abgebaut. Daher ist die Effektivität des Krafttrainings zu Beginn auch nur sehr gering. Untersuchungen belegen es und Die Zahlen auf der rechts Tabelle zeigen es: Die richtige Empfehlung zur optimalen Fettverbrennung lautet, **zuerst ein Ausdauertraining und dann das Krafttraining zu absolvieren!**

