

Krafttraining hilft Frauen beim Fettabbau

Hintergrund:

Bei intensiven sportlichen Belastungen wie Kraftsport verbrennt der Körper wenig Fett und viel Glykogen. Im Gegensatz dazu bezieht der Körper während langem und langsamem Training wie Joggen, Radfahren oder Langlaufen seine Energie hauptsächlich aus den Fettdepots.

Originalartikel: <http://www.surfmed.de>

Deshalb empfiehlt man Frauen, die gezielt Fett verlieren wollen, moderates Ausdauertraining. Man weiß aber auch, dass der Stoffwechsel nicht nur während, sondern auch nach sportlicher Betätigung aktiviert ist. Nach Ausdauertraining mit geringer Intensität bleibt der Fettstoffwechsel etwa noch etwa eine Stunde aktiv. Welche nachhaltigen Wirkungen Krafttraining auf den Stoffwechsel hat, ist bis jetzt kaum untersucht.

Studiendesign:

Ziel der Studie war es, die Auswirkungen von Krafttraining auf den weiblichen Stoffwechsel zu untersuchen.

Die Testgruppe umfasste 12 Frauen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren, die alle seit einem Jahr regelmäßig Krafttraining betrieben hatten. Alle Frauen waren Nichtraucherinnen, hatten ein ähnliches und durchschnittliches Körpergewicht und befanden sich zum Zeitpunkt der Untersuchung in der selben Phase ihres Menstruationszyklus. Vor der Untersuchung wurden die Frauen über ihre Ernährungsgewohnheiten befragt und gebeten, diese auch während der Untersuchung beizubehalten.

In der eigentlichen Untersuchung mussten die Frauen 45 Minuten lang verschiedene Kraftübungen absolvieren. Die Probandinnen wurden in drei verschiedenen Zeiträumen untersucht: In den 20 Minuten vor dem Krafttraining, während der 45 Minuten des Trainings und in den zwei Stunden nach den Übungen. Gemessen wurde der Sauerstoffverbrauch, die Herzfrequenz und die Laktatkonzentration im Blut der Frauen. Die Kontrollgruppe bestand aus den selben Frauen, die an einem anderen Tag in Ruhe, ohne vorheriges Krafttraining, untersucht wurden.

Ergebnisse:

Die Studie zeigt, dass der Stoffwechsel der Frauen nach intensivem Krafttraining deutlich gegenüber dem Ruhestoffwechsel aktiviert war. In den zwei Stunden nach dem Krafttraining wurde mehr Sauerstoff verbraucht und mehr Fett verbrannt als im Kontrollzeitraum während einer Ruhephase. Sogar in den letzten 30 Minuten der zweistündigen Erholungszeit wurde um 79 Prozent mehr Fett verbrannt als im Kontrollzeitraum.

Bewertung:

Die Studie bestätigt ähnliche frühere Untersuchungen, die allerdings meist an Männern durchgeführt worden waren. Positiv zu vermerken ist, dass alle Frauen das gleiche Trainingsprogramm absolvieren mussten und dass die Kontrolldaten für den Ruhezustand ohne vorheriges Krafttraining an einem anderen Tag erhoben wurden und nicht, wie bei den meisten vorhergehenden Untersuchungen, nur in der Phase vor dem Training. Frauen haben weniger Muskelmasse und können während dem Krafttraining weniger schwere Gewichte heben. Dennoch wird Krafttraining bei Frauen immer populärer. Die Ergebnisse der

Studie zeigen, dass Krafttraining die Fettverbrennung vor allem nach dem Training anregt. Allerdings bleibt zu untersuchen, ob es sich dabei nur um einen kurzfristigen Effekt handelt oder ob sich durch tägliches Krafttraining längerfristig der Fettstoffwechsel anregen läßt. Interessant wäre auch ein direkter Vergleich zwischen den Nachwirkung von Ausdauertraining und Krafttraining gewesen.

Kernaussage:

Krafttraining fördert auch nach Beendigung der Übungen noch lange den Fettstoffwechsel von Frauen.

Quelle:

Binzen, CA et al. "Postexercise oxygen consumption and substrate use after resistance exercise in women" Med. Sci. Sports.Exerc. 2001; 33: 932-938