

# Stoffwechsel auf dem Prüfstand II



Foto: /Camillo Roedelius

Mein Trainer Gerry schaut genau darauf, dass ich die Übungen richtig ausführe.

## Wie ich herausfand, bei welcher Belastung mein Körper am meisten Kalorien verbrennt – und wann ich die beste Ausdauer habe. Mit Video!

04.04.2015, 07:00

Da strampelt man sich auf dem Crosstrainer ab, verfolgt auf dem Display, wie die Zahl der verbrannten Kalorien im Schneckentempo steigt – und dann ist das nur eine vage Schätzung des Computers. Etwas genauer wird die Angabe, wenn der Puls per Brustgurt gemessen wird. Aber wer es ganz genau wissen will, macht eine Stoffwechsellastung per Atemgas-Analyse.



Foto: /Camillo Roedelius

Klingt nach Hightech – ist es auch. Vor einigen Monaten habe ich schon so eine Stoffwechsel-Messung vorgestellt. Dafür musste ich eine Maske aufsetzen, die misst, zu

welchen Teilen Fett, Kohlenhydrate und Proteine verbrannt werden. Damals fand die Messung im Liegen statt, um herauszufinden, wie mein Stoffwechsel in Ruhe funktioniert. Diesmal mache ich die Messung in Bewegung und stehe mit Atem-Maske und Pulsgurt auf dem Laufband. Während das Tempo langsam steigt, zeichnet der Computer meine Werte auf – bis ich nicht mehr kann. Im Anschluss erklärt mir ein Arzt anhand der Belastungskurve, bei welchem Tempo bzw. welchem Puls ich die größte Ausdauer habe und wie viele Kalorien ich dabei verbrenne.



Foto: /Camillo Roedelius

Die zweite Einheit bildet zum Vergleich ein Kraft-Ausdauer-Training. Diesmal ohne Maske, aber weiterhin mit Pulskontrolle: Ich mache zum Beispiel für zwei Minuten so viele Burpees mit Gewichten wie möglich (Liegestützsprünge, pfui!), mein Puls schießt hoch, ich komme außer Atem und mein Trainer erklärt nebenher, ab wann ich abnehme und ab welchem Punkt ich eine Pause einlegen sollte.

Geht man bei intensiven Trainings zu weit, läuft man nämlich Gefahr, Muskelzellen statt Kalorien zu zerstören. Und das will natürlich niemand. Davor warnt auch kein Crosstrainer-Computer.

### **Fazit:**

Für Sportler und Trainings-Freaks, die ihren Energie-Verbrauch analysieren sowie ihre Ausdauer und Leistung optimieren wollen. Außerdem sinnvoll für jene, die abnehmen wollen und ein auf sie abgestimmtes Training suchen.

### **Schweiß:**

★★★★★

### **Effekt:**

★★★★★