

Die "7-Minuten-Trainingseinheit" basiert auf durch Experten überprüften Forschungen und entwickelt sich zum internationalen Hit. Die Autoren Brett Kilka (C.S.C.S., B.S.) und Chris Jordan (M.S., C.S.C.S.) haben einen äußerst umfassenden Forschungsartikel verfasst, der vollständig gelesen werden sollte.

Für alle mit wenig Zeit oder Geduld gibt es hier aber eine Zusammenfassung.

Die Forscher haben 12 Übungen zusammengestellt, die in sieben Minuten durchgeführt werden können, aber das gleiche Ergebnis erzielen wie eine Stunde Training. Der Clou dabei ist folgender: Sie müssen diese Übungen so gut Sie können durchführen (hohe Intensität) und dazwischen sehr wenig Pause machen (nur 10 Sekunden). Wenn die Pausenzeit zu lang wird, wird dadurch die Effektivität des Trainings beeinträchtigt. Die 7-Minuten-Trainingseinheit wirkt sich positiv auf Ihren Stoffwechsel aus, daher sind die Vorteile den ganzen Tag über spürbar.

Im Artikel wird äußerst detailliert ausgeführt, warum gerade diese 12 Übungen gewählt wurden – es fand keine zufällige Auswahl statt. Aus praktischer Sicht möchten wir jedoch betonen, dass für diese Übungen keinerlei Geräte benötigt werden und sie daher überall und jederzeit ausgeführt werden können. Die Forscher empfehlen den Zyklus 2-3 Mal durchzuführen, wenn es die Zeit erlaubt.

Auf welcher Grundlage basiert das Training?

Es gibt in der Fitnessgemeinschaft keinen Zweifel darüber, dass regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining zu erhöhter physischer Kraft, Vermeidung von Müdigkeit, verminderter Insulinresistenz (ein wichtiger Faktor bei Typ II-Diabetes) und Gewichtsverlust führt.

Herkömmliches Krafttraining umfasst Gewichtheben mit 8-12 Wiederholungen und 1-2 Minuten Pause. Die Trainingseinheiten sind daher mit 30 bis 60 Minuten eher lang und müssen mehrmals pro Woche durchgeführt werden.

Die "7-Minuten-Trainingseinheit" folgt diesen Regeln nicht. Diese entwickelte Trainingseinheit basiert auf dem Konzept von Zirkeltraining mit hoher Intensität (HICT, engl. high-intensity circuit training). Es besteht aus einer Kombination von sehr intensiven Ausdauer- und Kraftübungen mit nur geringen Pausen dazwischen. Eine Vielzahl von zitierten Studien hat gezeigt, dass HICT einen GRÖßEREN Erfolg in KÜRZERER Gesamttrainingszeit bringt als herkömmliche Trainingseinheiten.

Was sind die Beschränkungen der Trainingseinheit?

Die Forschung führt aus, dass "obwohl HICT ein wirksames Mittel zur Verbesserung von Gesundheit und zum Abbau von Körperfett sein kann, beim Aufbau von absoluter Kraft und Leistung, besonderer Ausdauer und anderen speziellen Leistungsvariablen unterlegen sein kann." Kurz gesagt ist dies ein Trainingsprogramm für die breite Masse und nicht für Elitesportler. Wenn Sie ein Leistungssportler sind, ist dieses Trainingsprogramm höchstwahrscheinlich nichts für Sie. Es eignet sich für jene, die ein geschäftiges Leben führen und ganz einfach gesund bleiben oder werden möchten, und dieses Ziel gerne mit minimalem Zeitbedarf erreichen wollen.