

# Trainingspause hilft beim abnehmen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:37 Uhr -

---

*A break in the training session helps to lose weight*

A longer break between training sessions can melt more fat than a traditional training all at once. Take a rest and still burn fat.

"Perseverance" has so far been the slogan of those who want to lose weight because they only really start burning fat after 30 minutes of exercise, once the more accessible energy has been exhausted (like blood sugar).

So far so good. But Japanese researchers studying the fat metabolisms of healthy, athletic men, have developed a training concept that increases fat burning. The trick consists in taking longer breaks in between longer training sessions.

A 30-minute training session was followed by a 20-minute break, and another 30 minutes of training. Measurements of blood and oxygen consumption showed that the subjects burned significantly more fat this way than in the course of a 60-minute session. This was especially true in the last 15 minutes of interval training. The researchers measured higher levels of fat acids and glycerol in the blood, two substances produced when our body burns fat.



Eine längere Pause zwischen zwei Trainingseinheiten lässt mehr Fett im Körper schmelzen als ein klassisches Training am Stück.

Ausruhen und trotzdem mehr Fett verbrennen

„Durchhalten!“ lautete bisher die Parole für alle, die durch Sport abnehmen wollen. Denn die Fettverbrennung startet erst richtig nach rund 30 Minuten, wenn leichter zugängliche Energie, beispielsweise aus dem Blut und der Leber, erschöpft ist. So weit, so richtig.

Japanische Wissenschaftler untersuchten den Fettstoffwechsel von gesunden, sportlichen Männern, und haben daraufhin ein Trainingskonzept entwickelt, das die Fettverbrennung ankurbelt. Der Trick besteht darin, zwischen zwei Trainingseinheiten eine längere Erholungspause einzubauen.

Auf eine Trainingseinheit von 30 Minuten folgte eine 20-minütige Pause, an die sich weitere 30 Minuten Training anschlossen. Messungen von Blut und Sauerstoffverbrauch ergaben, dass die Probanden auf diese Weise deutlich mehr Fett verbrannten als im Rahmen eines 60-minütigen Dauertrainings. Vor allem in den letzten 15 Minuten des Intervalltrainings maßen die Forscher deutlich höhere Mengen an freien Fettsäuren und Glycerin – zwei Substanzen, die bei der Fettverbrennung entstehen.