



Athleten bei konventionellem Fitnessstraining

SPORTMEDIZIN

## Höllensritt im Krafraum

Eine Turbo-Trainingsmethode verspricht rasanten Muskelzuwachs bei minimalem Zeitaufwand. Die Kehrseite: Trainiert werden muss bis zur totalen Erschöpfung.

Im Morgengrauen, weit vor Vorlesungsbeginn, durchkämmt Jürgen Gießing eilig den Geräteparcours im Krafraum der Universität Koblenz-Landau. Allenfalls zweimal in der Woche kommt er hierher – und dann auch nur für jeweils eine Stunde. Für eine allzu ausufernde Beschäftigung mit dem eigenen Körper fehlt dem Sportwissenschaftler im akademischen Betrieb einfach die Zeit.

Die Ergebnisse der hastigen Einheiten auf der Hantelbank sind dennoch über jeden Zweifel erhaben: Gießings Körperfettanteil pendelt zwischen sechs und acht Prozent – engagierte Freizeitsportler seiner Altersklasse kommen in der Regel auf knapp unter zwölf, normal sind für Männer 24, für Frauen 29 Prozent.

Monumental wölbt sich sein Schultergebirge, die Hüften hingegen sind knabenhaft schmal, wodurch der Oberkörper eine perfekte V-Form erhält. Wie schafft der fitte Forscher das mit gerade mal zwei Stunden Training pro Woche?

Gießing hat eine Trainingsmethode weiterentwickelt, die von Pionieren der Bodybuildingszene schon in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts erfunden wurde. Die Kernbotschaft des damals entstandenen „Hochintensitätstrainings“ (HIT) lautet: Die Plackerei mit endlosen Sätzen und Wiederholungen einer Übung bringe kaum zusätzlichen Nutzen. Gleiche Ergebnisse seien

auch mit weit weniger Aufwand in einem einzigen Durchgang zu erzielen – der allerdings soll es in sich haben.

Oberstes Gebot des Intensivtrainings: Die Gewichte müssen bis zum Muskelversagen gestemmt werden – und sogar noch ein wenig darüber hinaus. Ein paar Bodybuilder erzielten mit dieser Schinderei durchaus beachtliche Ergebnisse. Doch die meisten Kraftsportler pumpen lieber mehrere Stunden am Tag im Studio, statt nach zwei bis drei flotten Trainingseinheiten in der Woche das Weite zu suchen.

Doch nun will Gießing der Brachialmethode im Breitensport zum Durchbruch verhelfen. „Jede Hausfrau kann so trainieren“, behauptet der gestählte Gelehrte. Zum Beweis hat er das umstrittene Trainingssystem im Großversuch erprobt.

Wochenlang ließ der Dozent zwei Studentengruppen mit annähernd gleichen körperlichen Voraussetzungen parallel ackern: Die einen Teilnehmer mussten täglich mehrere Stunden moderat die Eisen stemmen. Die übrigen Probanden kamen nur zweimal in der Woche ins Fitnessstudio – um dann allerdings die Muskulatur innerhalb kürzester Zeit zu erschöpfen.

Die Resultate haben nun bestätigt, was Gießing bereits im Selbstversuch erfahren hat: Die Muskeln waren bei allen Versuchsteilnehmern in nahezu gleichem Umfang gewachsen. Die Vieltrainierer ver-

zeichneten allenfalls einen winzigen Vorteil, den sie jedoch mit einem erheblich höheren Zeitaufwand bezahlten. Auch Studien von US-Forschern kommen zu dem Ergebnis, dass HIT zu erstaunlichen Erfolgen führt.

„Bei keiner anderen Trainingsmethode können bei derart geringem Trainingsvolumen solche enormen Zuwächse an Muskelquerschnitt und Kraft erzielt werden“, verspricht Gießing. Er hat das Verfahren zur rapiden Kraftbolzerei inzwischen von einigen überholten Glaubenssätzen befreit, entstaubt und mit eigenen sportmedizinischen Erkenntnissen angereichert.

Seine Turbo-Methode hat demnach auch nicht mehr Zerrungen zur Folge. Denn nur der kalte Muskel wird gezerrt, nicht der überanstrengte. Und Gießing empfiehlt den HIT-Sportlern, sich vor dem Training ebenso aufzuwärmen wie beim herkömmlichen Kraftsport – etwa durch 15 Minuten Strampeln auf dem Ergometer.

Doch warum schlägt die schnelle Schinderei überhaupt so gut an? Die Erklärung der Sportwissenschaft: Muskeln wachsen offenbar dann besonders rapide, wenn sie über ihr Versagen hinaus noch beansprucht werden; wenn ihre Belastungsgrenze erreicht ist, sollen die Sportler deshalb versuchen, die Gewichte noch ein paar Sekunden länger zu halten. In der anschließenden Erholungsphase kehren die Muskeln nicht wieder auf ihr altes Leistungsniveau zurück, sondern bleiben leicht darüber – ähnlich wie bei einem Knochen, der nach einer Fraktur eine Zeitlang an der Bruchstelle dicker ist. Forscher vermuten dahinter einen evolutionären Plan: Der Körper schafft eine Art Reserverdepot für schlechte Zeiten.

HIT-Anhänger erknüppeln sich diesen Bonus der Natur ohne Umwege. Vertreter des Volumentrainings wie der frühere

# Happy Aua 2 – Alles Negatief wird positief



Taschenbuch, KiWi 1065, 152 Seiten, € (D) 9,95 / € (A) 10,30 / \$fr 18,20

## Wofür benutzt man einen Saufnapf?

## Wo bekommt man naives Öl?

Die Antworten und viele weitere  
kuriose und unglaubliche Fundstücke  
aus dem (Sprach-) Alltag, kommen-  
tiert von Bastian Sick, finden Sie in  
diesem Bilderbuch aus dem Irrgarten  
der deutschen Sprache.

**SPIEGEL ONLINE**  
www.spiegel.de

Kiepenheuer  
& Witsch  
www.kiwi-verlag.de

Champion Arnold Schwarzenegger nähern sich ihrem Ziel hingegen in langsamen Etappen. Ihr Körper dankt ihnen diesen Mehraufwand aber wohl nicht mit mehr Muskelmasse.

Ein ähnliches Turbo-Training wie das von Gießing propagierte ist derzeit auch in amerikanischen Kraftstudios auf dem Vormarsch. Ausgearbeitet hat es der einstige Schwarzenegger-Konkurrent und ehemalige Mr. Universum Steve Michalik. „Intensität und Wahnsinn“ lautet der Name des Programms.

Selbst in einer Szene, die an verirrtten Seelen keinen Mangel kennt, gilt Michalik bis heute als Extremist. Verbürgt ist etwa, dass der Schwerathlet seinen Trainingsbereich im eigenen Studio mit Absperrband abriegelte und seinen Bruder davor postierte. Der hochneurotische Hüne handelte in der ständigen Furcht, Schaulustige könnten ihm mit ihren Blicken die Energie rauben.

Regelmäßig schmiss der Heißsporn gaffende Kollegen durch die Fensterscheibe. Zur Stärkung löffelte der Getriebene Affenhirn. Mit kaum stillbarer Gier konsumierte er alle greifbaren Steroide. Auf der Bühne posierte Michalik in einem perfekt gemeißelten Körper, der mit seiner golden schimmernden Kunstbräune an ein Hühnchen vom Grill erinnerte.

In seinem Innern sah es weit trostloser aus: Seine Gefäße schienen unter dem hohen Blutdruck zu explodieren, und in seiner Leber wucherten nach jahrelangem Anabolikamissbrauch mehrere golfballgroße Zysten. Eine radikale Entgiftungskur rettete den von Chemikalien ruinierten Kraftmaxen in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts vor dem sicher geglaubten Ableben. Danach rasierte sich der Geläuterte den in der Branche beliebten Schnauzbart ab und trat von da an als glühender Verfechter eines drogenfreien Bodybuildings in Erscheinung.

In der Trainingslehre gibt sich der Veteran – inzwischen 60-jährig und ergraut – weiterhin kompromisslos: Der Meister postuliert unbeirrt „qualvollen Schmerz“ als Erfolgsrezept. Ähnlich wie der deutsche Sportwissenschaftler Gießing plädiert Michalik für „sehr hartes Training in kürzestmöglicher Zeit“. Allerdings geht es bei dem US-Muskelmann noch weitaus härter zur Sache.

Seine Philosophie verheißt pure Pein: Demnach muss der Körper aufjaulen wie ein gemartertes Tier, wenn er Gewichte heben und stemmen soll – und schaltet dabei um in eine Art Überlebensmodus. „Dein Körper wird dich jeden Zentimeter deines Weges bekämpfen“, prophezeit Michalik.

Doch genau dies sei das Erfolgsrezept, glaubt der betagte Bodybuilder: „Der Körper ändert sich nur, wenn sein Überleben bedroht wird.“ Fangen die Muskeln unter der Belastung an zu zittern, beginne erst

der wahre Höllenritt in der Kraftkammer. Michalik rät seinen Klienten, die schrill tönenden Schmerzsignale im Kopf hartnäckig zu ignorieren. Als Belohnung winkt die Konstitution eines Panzerwagens.

Sich selbst hält der Grenzgänger nach rund 45 Jahren „Intensität und Wahnsinn“ für ein absolutes Erfolgsmodell: „Ich suche nach Schmerz, aber ich kann keinen mehr finden. Ich bin weit über den Schmerz hinweg“, tönt Michalik.

Von dessen „machohaftem Gebaren“ will der nüchterne Akademiker Gießing



BERT BOSTELMANN / BILDFOLO

**Sportwissenschaftler Gießing im Krafraum**  
„Jede Hausfrau kann so trainieren“

nichts wissen. Er mag nicht einmal die Anhänger des traditionellen Volumentrainings verprellen. Manchen Menschen sei es aufgrund ihrer Konstitution eben kaum möglich, an ihre Leistungsgrenze zu gehen. Für die komme HIT eher nicht in Frage.

Als Beispiel nennt Gießing den zur Lethargie neigenden und inzwischen in Ungnade gefallenen Radprofi Jan Ullrich, den sein damaliger Teamkollege Udo Bölts 1997 mit den Worten „Quäl dich, du Sau“ zum Tour-de-France-Sieg treiben musste.

Ein weit größerer Hemmschuh für den Siegeszug des hochintensiven Trainings sei allerdings das „Arbeitsethos in der westlichen Welt“, klagt Gießing. Stets gelte der Leitsatz „Je mehr, desto besser“ – was hingegen so wenig Zeit beanspruche wie das HIT, könne demnach nichts taugen.

In anderen Gesellschaften sieht man das anscheinend lockerere: Kürzlich erreichte Gießing die Offerte eines arabischen Ölscheichs, der ihn als Privattrainer engagieren wollte. Dem Wissenschaftler war das Angebot aber wohl doch nicht geheuer. Er lehnte ab. Begründung: „Dann hätte ich meine Studien nicht weiterführen können.“

FRANK THADEUSZ